

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Pedagogická fakulta

katedra tělesné výchovy

**FOTBALOVÉ DOVEDNOSTI V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ DÍVEK
NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY**

Football skills in physical education of girls at primary school

Diplomová práce magisterská

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Jeroným Hájek

Autor diplomové práce: Jana Samoelová

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ – TV

Forma studia: prezenční

Diplomová práce dokončena: březen, 2010

PROHLÁŠENÍ:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury.

V Praze dne 12.3.2010.....

Podpis... Samolová.....

PODĚKOVÁNÍ:

Děkuji PaedDr. Jeronýmu Hájkovi za pomoc, rady a odborné vedení při zpracování diplomové práce.

Děkuji také všem profesionálním fotbalistům a trenérům, jejichž zásluhou jsem se naučila novým zkušenostem, které jsem uplatnila v této diplomové práci.

ANOTACE

SAMOELOVÁ, J. Fotbalové dovednosti v tělesné výchově dívek na prvním stupni základní školy. (Diplomová práce magisterská) Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy 2010.

Diplomová práce se zabývá fotbalovou přípravou na základních školách pro dívky mladšího školního věku. Seznamuje čtenáře s realizací návrhu na zkvalitnění prvopočátků fotbalových dovedností spolu s pohybovými dovednostmi a hrami ve školní výuce dívek 1.- 4. třídy. Pomáhá učitelům k lepší orientaci v pohybových dovednostech a hrách v začátcích fotbalové výuky na základních školách bez rozšířené výuky fotbalu.

Cílem této diplomové práce je vypracování návrhu na zkvalitnění základních fotbalových dovedností spolu s pohybovými dovednostmi a hrami v tělesné výchově dívek 1. - 4. tříd na prvním stupni ZŠ, který lze využít jako pomůcku pro učitele. Práce odborně posuzuje zkvalitnění základních pohybových a fotbalových dovedností v tělesné výchově dívek v přípravné fázi na prvním stupni ZŠ pro 1. - 4. třídy.

ANNOTATION

SAMOELOVÁ, J. Football skills in physical education of girls at primary school (graduate Diploma Thesis) Prague: Charles University in Prague, Faculty of Education, Department of Physical Education 2010.

This Diploma Thesis deals with the football training at elementary schools for primary school's girls. It familiarizes readers with the realization of the suggestion of improvement the mornings of football skills together with locomotive skills and games in the schooling of girls of 1st to 4th classes. It helps teachers to be better informed about locomotive skills and games at the beginnings of football teaching at elementary schools without widened teaching football.

The aim of the Diploma Thesis is to develop the suggestion of improvement basic football skills together with locomotive skills and games in the physical education of girls in the 1st to 4th class of primary school which can be used as the aid for the teachers. The Thesis professionally judges the improvement of basic locomotive and football skills in the physical education of girls in preparatory phase at primary school for the 1st to 4th classes.

OBSAH

1 ÚVOD	3
2 PROBLÉM, CÍL A ÚKOLY PRÁCE	4
3 TEORETICKÁ ČÁST	6
3.1 Obecná charakteristika fotbalu	6
3.1.1 Přínos fotbalu pro rozvoj osobnosti	6
3.2 Vznik a vývoj fotbalu	7
3.2.1 Vývoj ženského fotbalu	8
3.2.1.1 Organizované soutěže žákyň a žen v současnosti	9
3.2.2 Zásady organizace soutěží mládeže	10
3.2.2.1 Věkové kategorie v soutěžích mládeže	10
3.3 Základní ustanovení pravidel fotbalu	11
3.3.1 Základní pravidla fotbalu	11
3.3.1.1 Základní ustanovení pravidel soutěže dívek, mládeže a žen	13
3.4 Charakteristika dětí mladšího školního věku	14
3.4.1 Tělesný vývoj	14
3.4.2 Pohybový vývoj	15
3.4.3 Psychický a sociální vývoj	16
3.4.4 Rozdíly mezi chlapci a dívkami v mladším školním věku	17
3.5 Základní školy s rozšířenou výukou fotbalu	17
3.6 Východiska pro vyučování tělesné výchovy	18
3.6.1 Pohybové hry	18
3.6.1.1 Pohybové hry v mladším školním věku	19
3.6.1.2 Pohybové hry a postupy v přípravě učitele	19
3.6.2 Pohybové schopnosti	20
3.6.3 Pohybové dovednosti	21
3.6.3.1 Pohybové dovednosti žáků a jejich nácvik ve fotbale	22
3.6.3.1.1 Pohybové dovednosti žáka s míčem	23
4 HYPOTÉZY	24
5 METODICKÁ ČÁST	25
5.1 Postup práce s metodami	25
5.1.1 Pozorování	25
5.1.2 Odborné posuzování a škálování	26

6 NÁVRH METODICKÉ ŘADY PRO VÝUKU FOTBALU DÍVEK	
NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY 1. – 4. TŘÍDY	27
6.1 Návrh metodické řady fotbalové výuky pro 1. třídu	29
6.2 Návrh metodické řady fotbalové výuky pro 2. třídu	42
6.3 Návrh metodické řady fotbalové výuky pro 3. třídu	56
6.4 Návrh metodické řady fotbalové výuky pro 4. třídu	68
7 VÝSLEDKOVÁ ČÁST	82
7.1 Charakteristika odborně posuzovaných skupin dívek	82
7.2 Dlouhodobé pozorování	82
7.3 Odborné posuzování účinnosti návrhů metodických řad	83
8 DISKUSE	86
9 ZÁVĚRY	89
10 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A INFORMAČNÍCH ZDROJŮ	90
Seznam obrázků	91
Seznam tabulek	92

Snad každý, kdo zavzpomíná na své dětství na 1. stupni základní školy, si při kladené otázce na nejoblíbenější předmět vzpomene na tělesnou výchovu.

Není divu, vždyť radost z pohybu, spolupráce, pohybová kultivace, ale i zdravotní a rekreační využití pohybu a spousta jiných důležitých podmětů dává tělesné výchově na oblíbenosti za pravdu.

Každý si v tomto předmětu našel svou oblíbenou činnost, která mu dávala radost, a důvod těšit se na další výuku. Pro chlapce zcela určitě tou radostí byl fotbal a dívky dávaly na obdiv různým druhům honičkám a vybíjeným. Fotbal nebyl nikdy pro dívky atraktivní hrou či sportovním vyžitím, kterým by se zaobíraly po školní výuce. Spíše pro ně představoval nebezpečnou hru, jež je specifická pro chlapce, kteří touto hrou žijí celý život.

Jsem ráda, že v posledních letech se však tato tvrzení vyvrací a dívky se čím dál častěji zapojují do fotbalových her či dovedností s míčem. Hlásí se na základní školy s rozšířenou výukou fotbalu i do fotbalových oddílů a fotbal se pro ně stává jejich snem a nedílnou součástí jejich života. Neboť v dnešní přetechizované a uspěchané době, kdy děti tráví většinu dne u počítače a odpolední zábavné hry už neplní svoji funkci jako před několika lety, je pro mne velice povzbuzující jako pro pedagoga a fanouška fotbalu tyto fakta slyšet.

Budu ráda, když touto diplomovou prací přispěji k zlepšení realizací fotbalových výuk dívek na základních školách a pomohu hlavně paním učitelkám vcítit se do role trenéra, neboť pro většinu z nich není lehké tuto hru s vervou zařadit do výuky tělesné výchovy.

Proto doufám, že se dívčí náklonnost na oblibě fotbalu bude stále jen zvětšovat a dále se bude stávat čím dál populárnější.

2 PROBLÉM, CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Problém:

V posledních letech se v České republice stále častěji rozšiřují základní školy s výukou fotbalu pro dívky, v nichž mají hráčky možnost se této hře věnovat jak mimo školu ve svých fotbalových klubech tak i v rámci školy, ve které jim učitelé a ředitel vychází vstříc s fotbalovými povinnostmi.

O to smutnější je fakt, že pozadu této hře zůstávají dívky mladšího školního věku, které na rozšiřující školy fotbalu nebyly svými rodiči přihlášeny, nebo ve svém okolí či bydlišti nemají tuto školu k dispozici. To se pak jen zřídka tyto dívky dostanou k fotbalovému míči či ke hře fotbal, a to může zapříčinit, že se v budoucnu tato hra pro ně stane nezajímavou a nezvladatelnou.

V českých školách na prvních stupních bez rozšířených výuk fotbalu chybí především zapojení této hry do tělesné výchovy dívek spolu s přehlednou příručkou fotbalu pro paní učitelky, jež by se chtěly fotbalové výuce z části tělesné výchovy věnovat a především dát dívkám možnost se naučit základním fotbalovým dovednostem.

Cíl práce:

Cílem této diplomové práce je vypracování návrhu na zkvalitnění základních fotbalových dovedností spolu s pohybovými dovednostmi a hrami ve fotbalové výuce dívek v přípravné fázi mladších a starších přípravek 1. - 4. třídy na prvním stupni ZŠ bez rozšířené výuky fotbalu, který je možný využít pro tělesnou výchovu dívek na 1. stupni ZŠ jako přehlednou pomůcku pro učitele, zvláště pak pro paní učitelky.

Práce zahrnuje pohybové hry, které obohacují hodiny tělesné výchovy a zároveň jsou zpracovány tak, aby pomáhaly předcházet možným úrazům.

Úkoly práce:

1. Prostudovat odbornou literaturu, která se zabývá tematikou fotbalu a pohybových her, včetně tematiky mladšího školního věku.
2. Zpracovat teoretická východiska prostudované literatury.
3. Sestavit a aplikovat návrh fotbalových dovedností pro dívky mladší a starší přípravy základních škol v 1. - 4. třídě bez rozšířené výuky fotbalu, spolu s pohybovými dovednostmi a hrami, které budou návrh obohacovat a předcházet možným poraněním při pohybových a fotbalových dovednostech.
4. Aplikovat vybraný sestavený návrh fotbalových dovedností s pohybovými dovednostmi a hrami u dívek v 1. - 4. třídě bez rozšířené fotbalové výuky, jež se zúčastnily výuk sestaveného návrhu.
5. Aplikovat vybraný sestavený návrh fotbalových dovedností s pohybovými dovednostmi a hrami u dívek v 1. - 4. třídě, bez rozšířené výuky fotbalu, jež se nezúčastnily výuk sestaveného návrhu.
6. Odborně posoudit pohybovou výkonnost dívek dle zadaných fotbalových a pohybových dovedností (viz. výše 4. a 5. úkol) dle analytických škál.
7. Vyhodnotit výsledky.

3.1 Obecná charakteristika fotbalu

V této kapitole uvádím obecnou charakteristiku fotbalu.

Fotbal je nejrozšířenější a nejpobulárnější adrenalinově vzrušující sportovní hra, realizovaná v utkání dvou družstev, navenek se jeví jako specifická pohybová aktivita spojená s intenzivními hráčskými a diváckými prožitky, které přináší lidovou zábavu a vzrušení desítkám milionů lidí ve všech známých světových kulturách.

Hra fotbal je dostupná všem, jež mají rádi pohyb, individuální i skupinové pohybové dovednosti s míčem a chtějí dosáhnout osobního i kolektivního úspěchu.

Když se k určeným pravidlům a běhu přidá fotbalový míč, snad každý z nám pozná, že se jedná o hru fotbal, jehož hlavním představitelem je hráč, nazýván fotbalista. Jeho hlavním úkolem je, vstřelit branku a tím se přiblížit k vítězství.

3.1.1 Přínos fotbalu pro rozvoj osobnosti

Uvádím přínos fotbalu pro rozvoj žáka.

Nejrozšířenější sportovní hra fotbal má vysoce pozitivní vliv na všestranný rozvoj dětí, neboť podněcuje svou kolektivností a pohybovou aktivitou, jež přináší do hry soutěživost, napínavost, tvořivou činnost a přirozeně nutí k rozvoji myšlení. Tím po všech stránkách odpovídá duševním a tělesným požadavkům dětí.

Hra fotbal dává dětem radost ze hry a pocit vlastní hodnoty, což je pro rozvoj osobnosti dětí nepostradatelné.

3.2 Vznik a vývoj fotbalu

Tuto kapitolu věnuji vzniku a vývoji fotbalu, kterou uvádím dle J. Magnuska (2006) [9] a G. Bauera (1999) [2].

Fotbalu předcházely různé formy míčových her hraných rukama i nohama. Poprvé byla taková hra zmíněna před pěti tisíci lety v Číně. V každé další etapě kulturního vývoje lidstva (Indie, Aztékové, Řecko, Řím) měly hry jinou podobu. [9]

O prapůvodním fotbalu existují písemná svědectví od prastarých národů a kultur, dokonce pak i z doby Ježíše Krista. Ze starých vykopávek je zřejmé, že kulatý míč proháněli nohama již staří Egyptané téměř 2000 let před n. l.

Dochovaná přesná pravidla hry „Ts'uh Küh“ pocházejí asi z 3. století před n. l., kdy tuto hru hráli čínští císařští vojáci. Jako míč se přitom používala kožená koule vyplněná vlasy a ptačími péry. Hráči se při hře snažili nohama umístit míč do koše podobnému dnešnímu basketbalovému koši. V Japonsku se v letech 500-600 n. l. objevují zmínky o hře „kemari“, která se hrála při náboženských a kultovních příležitostech. Míč přitom představoval uctívané slunce. Hráči stáli v kruhu a jejich snahou bylo udržet míč ladnými pohyby nohou ve vzduchu. [2]

Hry podobné fotbalu se samozřejmě hrály i ve starém Řecku a v římském impériu. V Řecku se jednalo o hru „episkyros“, v Římě o „harpastum“ a „calcio“.

V rámci svých tažení a výbojů přinesli Římané tyto hry s sebou do Británie. [2]

Fotbal, vzdáleně se přibližující dnešní hře, se začal hrát v Anglii začátkem druhého tisíciletí. Hrál se většinou na ulicích měst, počet hráčů byl na každé straně i několik set, a tak vydržel v různých obměnách, i přes různé zákazy, až do druhé poloviny 19. století. Natrvalo se pak do moderní historie fotbalu zapsal 26. říjen 1863, kdy se v londýnské Freemason's Tavern sešlo několik gentlemanů. Jejich schůzka byla významná tím, že se na ni zrodila „Football Association“, první fotbalový svaz na světě. Prvenství Anglie při kladení pevných základů fotbalové hry je nesporné. [9]

Dne 21. května 1904 v Paříži, byla založena FIFA (mezinárodní světová fotbalová federace). Zde její zakladatelé stmelili světový fotbal a položili základy k jednotným pravidlům, platných v podstatě dodnes. Bez FIFA by se později nemohlo uskutečnit mistrovství světa, nevznikly by ani organizace jednotlivých kontinentů.

Důležitým posláním FIFA v současnosti je zvyšovat kvalitu fotbalu, více popularizovat světové soutěže a zabezpečit rozvojový program hry. FIFA sdružuje a řídí šest územních konfederací, v jejím čele stojí volený předseda a sídlem celé organizace je Curych. [9]

Dne 15. června 1954 v Basileji, byla ustanovena UEFA (evropská fotbalová unie), která v současné době sídlí v Nyonu. Je to nejvlivnější kontinentální organizace, která řídí evropské reprezentační a klubové soutěže všech věkových kategorií.

Funkcionářské zázemí je nezastupitelnou součástí celého fotbalového komplexu, protože jako řídicí složka rozhodující měrou ovlivňuje jeho činnost. [9]

3.2.1 Vývoj ženského fotbalu

Tuto kapitolu věnuji vývoji ženského fotbalu dle Fajfeka (2008) [6].

Před padesáti lety téměř nikdo neuvažoval o tom, že by fotbal mohly hrát ženy, natož dívky. Platilo všemi uznávané pravidlo, že fotbal je sport jen pro muže. V průběhu druhé poloviny minulého století se zájem o fotbal dívek a žen zvyšuje, o čemž svědčí rostoucí zájem o zakládání ženských fotbalových klubů, jejich přijetí a ustanovení ženského fotbalu v rámci zemských fotbalových svazů, asociací. Tato snaha byla završena vytvořením ženských fotbalových klubů a jejich zařazením do systému fotbalového svazu, asociace v rámci Československého svazu tělesné výchovy.

Zkušenosti z poměrně krátkodobého působení dívčího a zvláště ženského fotbalu vyvrátily pochybnosti o odlišnostech kondičního, psychického a sociálního charakteru, se kterými argumentovali odpůrci ženského a dívčího fotbalu.

V současnosti se pravidelně pořádají MS (organizuje FIFA), ME (organizuje UEFA) a pohárové soutěže v Evropě. Mezi nejlepší ženské reprezentační celky patří USA, Čína, Německo, Norsko, Itálie. V naší Republice patří již delší dobu k nejlepším družstva Sparta a Slavie Praha.

Ženský a dívčí fotbal zaujímá pevné místo ve struktuře ČMFS a jím je také organizována. ČMFS organizuje a řídí mistrovské soutěže žen podle jejich organizačního uspořádání. [6]

3.2.1.1 Organizované soutěže žákyň a žen v současnosti

V této kapitole uvádím organizaci soutěží žákyň a žen v současnosti dle Soutěžního řádu fotbalu, základního ustanovení- článek 81 [18].

ČMFS organizuje a řídí mistrovské soutěže žen dle jejich organizačního uspořádání.

1. Základní ustanovení pro soutěže žen:

- a) utkání se hrají podle pravidel fotbalu
- b) hrací doba je: ženy 2 x 45 minut, žákyně 2 x 35 minut
- c) v utkání žákyň je povoleno použít ke hře míče, jehož obvod je 62-66 cm a jehož hmotnost činí 340-390 g.

2. Stanoví se následující věkové kategorie:

- a) 6–10 let přípravka,
- b) 10–14 let žákyně,
- c) od 14 let ženy.

Přechod do vyšší věkové kategorie se uskutečňuje obdobně podle čl. 68 odst. 3. Hráčky přípravy a žákyně mohou nastoupit za družstva přípravy a družstva žáků chlapců při dodržení věku chlapeckých kategorií.

3. Ustanovení soutěžního řádu platná pro soutěže mužského fotbalu platí přiměřeně pro soutěže ženského fotbalu. Ustanovení, kterých nemůže být přiměřeně použito pro ženský fotbal, upraví řídící orgán soutěže v příslušném rozpisu soutěží ženského fotbalu.

1. Reprezentace žen ČR

2. Reprezentace žen ČR U 19

3. Komise fotbalu žen

4. Soutěže:

- a) I. Liga žen (10 družstev)
- b) II. Liga žen (Čechy východ, Čechy západ- 10 + 10)
- c) II. Liga žen (Morava sever, Morava jih- 9 + 7)
- d) III. Liga žen (jen v Čechách, skupiny střed, západ, východ, sever všechny po 10 klubech)

3.2.2 Zásady organizace soutěží mládeže

V této kapitole uvádím zásady organizace soutěží mládeže dle Soutěžního řádu fotbalu, základního ustanovení- článek 66 [18]

1. Hrací doba v soutěžích mládeže je: a) starší dorost 2 x 45 minut
b) mladší dorost 2 x 40 minut
c) starší žáci 2 x 35 minut
d) mladší žáci 2 x 30 minut
e) mladší a starší příprava 2 x 25 minut
2. V utkání žáků je povoleno použít ke hře míče, jehož obvod je 64-68 cm a jehož hmotnost činí 360-400 g.
3. V utkáních kategorie přípravy je povoleno hrát v odpovídající obuvi opatřené kolíky pevně spojenými s podrážkou, v kategorii žactva a dorostu i v kopačkách s vyměnitelnými kolíky. Toto ustanovení platí i pro hráče kategorie přípravy, pokud hraje ve vyšší věkové kategorii. Používání chráničů holení je povinné pro všechny kategorie. Za dodržování ustanovení o výstroji odpovídají vedle hráčů i trenéři a vedoucí družstev. Kontrolu provádějí rozhodčí.
4. Střídání hráčů v soutěžích mládeže upravuje čl. 50.

3.2.2.1 Věkové kategorie v soutěžích mládeže

V této kapitole uvádím věkové kategorie v soutěžích mládeže dle Soutěžního řádu fotbalu, základního ustanovení- článek 68 [18].

1. Hráč může být zařazen do soutěží fotbalu nejdříve v den, kdy dovrší 6 let.

2. Mládež ve fotbalu se zařazuje do následujících věkových kategorií:

příprava	- mladší	6 - 8 let
	- starší	8 - 10 let
žáci	- mladší	10 - 12 let
	- starší	12 - 14 let
dorost	- mladší	14 - 16 let
	- starší	16 - 18 let

3. Hráči po dosažení stanoveného věku přecházejí do nejbližší vyšší věkové kategorie vždy k 1. 1. následujícího roku, a to po dovršení:

- 8 let z mladší přípravky do starší přípravky
- 10 let ze starší přípravky do mladších žáků
- 12 let z mladších žáků do starších žáků
- 14 let ze starších žáků do mladšího dorostu
- 16 let z mladšího dorostu do staršího dorostu
- 18 let ze staršího dorostu do kategorie dospělých

Po dosažení vyšší věkové kategorie může hráč dohrát rozehraný soutěžní ročník v nižší věkové kategorii. [18]

3.3 Základní ustanovení pravidel fotbalu

Fotbalová pravidla jsou základní normou, kterou se řídí všechny fotbalové soutěže na celém světě. Zastávají důležitou pomůcku pro hráče, trenéry, rozhodčí i sportovní veřejnost.

Fotbalová pravidla byla až od roku 1938 do značné míry neměnná a dána tradicí. To se však roku 1997 po dlouhé době změnilo Mezinárodním výborem pro pravidla FIFA, jenž podstatně změnil obsah i vzhled pravidel a text se stal srozumitelnější a modernější. Pravidla fotbalu, jež vydává FIFA, obsahují 17 kapitol s jednotlivými pravidly, jež jsou nezbytnou součástí pro tuto krásnou hru.

3.3.1 Základní pravidla fotbalu

V této kapitole se věnuji pravidlům fotbalu.

Zde uvádím souhrn základních pravidel fotbalu ze 17 kapitol pro nezbytnou hru fotbal, jež jsem sepsala pomocí Pravidel fotbalu Českomoravského fotbalového svazu platných od 1. 7. 2009.

Fotbal se hraje nohama, hlavou, tělem, ale nikdy ne rukou. Rukou se hraje v případě, kdy se míč dostane mimo hřiště za pomezí čáru. Vhazuje se oběma rukama přes hlavu z místa, ze kterého míč opustil hřiště. [17]

Utkání může být zahájeno na hrací ploše tvaru obdélníku s délkou min. 90 m- max.120 m a šířkou min. 45 m- max. 90 m, jenž bude mít umělý, či přírodní povrch a bude dobře vyznačen viditelnými čarami, jež ohraničují dané území. K utkání mohou přistoupit dvě družstva, jež mají nejméně 7 hráčů a maximálně 11 hráčů, z nichž jeden musí být brankář. Ke střídání může být nasazeno maximálně 6 náhradníků, kteří musí dodržovat podmínky střídání dle ustanovení. Před začátkem utkání se losuje mincí a družstvo, které vyhraje los, si vybere branku, na kterou bude v prvním poločase útočit. Druhé družstvo zahájí utkání výkopem. Výkop se provede na začátku utkání, po dosažení branky, na začátku druhého poločasu, či na začátku prodloužení. Při provedení výkopu jsou všichni hráči na své polovině, a dva hráči, kteří provádějí výkop jsou ve středovém kruhu.

Hráč musí dodržovat bezpečnost, mít základní povinnou výstroj a nedopouštět se nesportovního chování. Pokud se rozhodčí a zúčastněná družstva nedohodnou jinak, hraje se utkání na dva poločasy po dobu 45 minut, mezi kterými mají právo na v poločase přestávku, která nesmí trvat déle jak 15 minut. Rozhodčí může nastavit každý poločas o dobu, která byla promeškána z různých důvodů. Dalším pravidlem jsou odpovídající parametry o míči, který musí splňovat dané rozměry a odpovídající materiál. Míč musí být kulatý, zhotovený z kůže nebo jiného schváleného materiálu a nesmí mít větší hmotnost než 450 a menší než 410 g. Ovládání míče: Míč ve hře nastane, odrazí-li se míč od brankové tyče, od břevna nebo od rohového praporku zpět do hrací plochy a také, pokud se odrazí od rozhodčího či asistenta rozhodčího, který je na hrací ploše, zpět do hrací plochy. Míč ze hry nastane, jestliže rozhodčí hru přeruší, nebo přejde-li míč po zemi či ve vzduchu celým objemem brankovou nebo pomezí čáru. Dalším pravidlem je ofsajd, který nastane, pokud se v době přihrávky jeden z útočících hráčů nachází za posledním bránícím hráčem.

Ke standardním situacím patří: Rohový kop, jenž se zahrává v případě, že míč se dostane celým svým objemem za brankovou čáru, přičemž poslední, kdo se dotkne míče, je bránící družstvo. Přímý volný kop rozhodčí nařídí v případě, že se některý ze soupeřů dopustí nedovoleného přestupku. Nepřímý volný kop rozhodčí nařídí, když soupeř brání brankáři v rozehrání, dále když brankář nedodrží pravidlo rozehrání do šesti vteřin a také pokud brankář úmyslně chytne míč zahráný nohou jednoho ze svých

spoluhráčů. Pokutový kop se zahrává v případě, pokud se jeden z bránících hráčů dopustí některého z přestupků, za který se jinak nařizuje přímý volný kop. Kop od brány, jenž se zahrává v případě, že míč se dostane celým svým objemem za brankovou čáru, přičemž poslední, kdo se dotkne míče, je útočící družstvo. [17]

Vítězem utkání se stává družstvo, které dalo více branek, přičemž branka je platná tehdy, pokud míč celým svým objemem přejde brankovou čáru mezi brankovými tyčemi i brankovým břevnem a útočící družstvo předtím neporušilo žádné pravidlo.

3.3.1.1 Základní ustanovení pravidel soutěže dívek, mládeže a žen

Uvádím základní ustanovení pravidel soutěže dívek, mládeže a žen dle Z. Fajfeka (2008) [6].

Hráčky přípravy a žákyně mohou nastoupit za družstva žáků chlapců při dodržení věku chlapeckých kategorií. Ustanovení soutěžního řádu platná pro soutěže mužského fotbalu jsou platná přiměřeně pro soutěže ženského fotbalu.

Ustanovení, kterých nemůže být přiměřeně použito pro ženský fotbal, upraví řídící orgán soutěže v příslušném rozpisu soutěží ženského fotbalu. [6]

Soutěže mládeže: V utkání žáků je povoleno použít ke hře míč, jehož obvod je 64-68 cm a jehož hmotnost činí 360-400 g. Hráči mohou vedle své kategorie nastoupit i v utkáních vyšší věkové kategorie takto: příprava za žáky, žáci za dorost, dorostenci za dospělé. O nastoupení hráče ve vyšší věkové kategorii rozhoduje pouze fotbalový klub. Počet nastoupení v jednom dni není omezen.

Kluby jsou povinny vyžádat si písemný souhlas zákonných zástupců hráče s jeho působením ve vyšší věkové kategorii a na požádání ho předložit řídícímu orgánu soutěže. To však není nutné v případech, kdy v rámci jedné věkové kategorie (příprava, žáci, dorost) startují mladší za starší.

Přesto, že dívky mohou hrát do 14 let za chlapce, většinou se vytvářejí u ženských fotbalových klubů samostatná družstva žákyň. Podobně jako u soutěží žáků jsou ustanoveny i věkové kategorie pro dívky: 6-10 let příprava, 10-14 let žákyně, 14 let a výše ženy. Přejít do vyšší kategorie se uskutečňuje podle čl.68 odst. 3 Soutěžního řádu.

Základní ustanovení pro soutěže žen: utkání se hrají podle pravidel fotbalu, hrací doba je pro ženy 2/45 min., pro žákyně 2/35 in., v utkání žákyň je povoleno použít ke hře míč, jehož obvod je 62-66 cm a hmotnost činí 340-390 g. [6]

3.4 Charakteristika dětí mladšího školního věku

Uvádím charakteristiku mladšího školního věku.

Vývojová etapa mezi šestým a jedenáctým rokem života dítěte, jež začíná vstupem do školy, můžeme také nazvat obdobím mladšího školního věku či stadiem prepubescence. V tomto období, jež je pro dítě a rodinu důležitým mezníkem, se hravá činnost dítěte dostává do pozadí a hlavní činností se nyní stává učení a podřizování se požadavkům školy, ve kterých si dítě osvojuje roli žáka. Všechny tyto změny jsou pro dítě náročnou duševní i tělesnou zátěží a je proto důležité, aby učitelé a rodiče dbali na správnou životosprávu, správné držení těla i pohybový režim, jež je blízce spjat se zdokonalováním motoriky. Je na nás, abychom v tomto období dítěti pomohli a umožnili mu snadné přizpůsobení se novým podmínkám.

Uvádím charakteristiku tělesného, pohybového, psychického a sociálního vývoje dle T. Periče (2004).

3.4.1 Tělesný vývoj

Tělesný vývoj je v prvních letech charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti dětí (výška se zvyšuje pravidelně o 6-8 cm ročně). Spolu s tím dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, krevní oběh, plíce a vitální kapacita se průběžně zvětšuje. Ustaluje se zakřivení páteře, osifikace kostí pokračuje rychlým tempem, přesto jsou kloubní spojení velmi měkká a pružná. Dochází ke změnám tvaru těla, mezi trupem a končetinami nastávají příznivější pákové poměry končetin, které tak vytvářejí pozitivní předpoklady pro vývoj různých pohybových forem.

Mozek, jako hlavní orgán centrální nervové soustavy, má vývoj v podstatě ukončen již před začátkem tohoto období. I když nervové struktury, zejména v mozkové kůře, dále dozrávají, nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných

reflexů a po šestém roce je nervový systém dostatečně zralý i pro složitější koordinačně náročné pohyby. Schopnost učit se novým pohybům se tedy formuje již na začátku tohoto období (kolem šesti let). Značná plasticita nervového systému (tj. předpoklady pro vytváření nových nervových struktur) a pohyblivost nervových procesů (schopnost rychle střídát podráždění a útlum nervových center) vytváří už v dětském věku příznivé podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností. [12]

3.4.2 Pohybový vývoj

Z hlediska pohybového vývoje je tato věková kategorie charakterizována vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Nové pohybové dovednosti jsou lehce a rychle zvládnuty, ale mohou mít malou trvalost, při méně častém opakování jsou opět rychle zapomenuty. V učení nových pohybových dovedností se uplatňují zkušenosti dětí z přirozené motoriky. Rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu v pohybu umožňuje efektivnější nácvik pohybových dovedností, z počátku ještě herní formou s využitím učení nápodobou (tzv. imitační učení).

Charakteristické rysy dětské motoriky jsou v tom, že postrádá úspornost pohybu, která se projevuje u dospělých. Dynamika nervových procesů se dále rozvíjí, převažují však ještě procesy podráždění nad procesy útlumu. Tím je možné vysvětlit, zvláště v počátku tohoto období, zvláštní živost a neposednost a výrazný „pohybový luxus“, kdy je každá činnost prováděna s množstvím dalších přidavných pohybů.

Např. pokud dítě vyskočí, přidává další činnost rukama i nohama, pokud sedí, neustále sebou „šije“ apod.

Rozdíly v rozvoji motoriky u osmiletých a dvanáctiletých dětí jsou značné, zvláště v období mezi osmi až deseti a deseti až dvanácti lety, které je možné označit jako etapy s dobrou charakteristikou kvality pohybů. Období deseti až dvanácti let je považováno za nejpriznivější věk pro motorický vývoj. Nazývá se také často „zlatým věkem motoriky“, který je charakteristický právě rychlým učením novým pohybům. V podstatě stačí dokonalá ukázka a děti jsou schopny nový pohyb udělat napoprvé, popř. po několika málo pokusech. Zvyšuje se jistota v provádění činností, v průběhu nácviku pozorujeme již všechny kvalitativní znaky dobře provedeného pohybu. Problémy, které jsou v počátku mladšího školního věku z hlediska koordinace složitějších pohybů, poměrně rychle mizí a na konci tohoto období jsou děti schopny *provádět i koordinačně náročná cvičení.* [12]

3.4.3 Psychický a sociální vývoj

Lavinově přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Při poznávání a myšlení se dítě soustřeďuje spíše na jednotlivosti, souvislosti mu unikají. Zvýšená vnímavost k okolnímu prostředí i faktorům, které odvádějí pozornost, může narušit provedení již osvojených dovedností. Schopnost chápat abstraktní pojmy je ještě malá. Hovoří se o období konkrétního (reálného) nazírání, které se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů, abstraktní myšlenkové procesy se objevují až na konci tohoto období. Dítě chápe pouze takové situace a pojmy, na které si „může sáhnout“ a nerozumí (nebo jen velmi málo) tomu, že existují i oblasti, které není možné „uchopit“. Proto některé trenérské proklamace k dětem (např.: „Musíš pořádně trénovat, abys byl jednou výborný“) mají jen minimální účinek, protože malé dítě nechápe termíny, jako je „jednou, v budoucnu, v dospělosti“ apod.

Vlastnosti osobnosti nejsou ještě ustáleny, děti jsou impulzivní a přecházejí rychle do smutku a naopak. Vůle je ještě slabě vyvinuta, dítě nedokáže sledovat dlouhodobý cíl, a to vše především tehdy, má-li překonávat okamžité nezdary.

Veškerou činnost dítě silně citově prožívá, patrné je také zvýšení vnímavosti k okolnímu prostředí a jednání. Velmi důležitá je i krátká doba, po kterou se děti dokážou plně koncentrovat. Ta trvá přibližně 4-5 minut, poté nastává útlum a roztěkanost.

V průběhu vývoje dítěte v mladším školním věku se projevují dvě významná období: jedná se o vstup do školy a období kritičnosti. Formální kolektiv, který vzniká při vstupu do školy (a adekvátně také ve sportu v tréninkovém družstvu) klade nároky na zařazení se do kolektivu a podřízení se jeho normám. Dítě přestává být středem pozornosti rodičů a dochází k přechodu od hry k vážné činnosti (učení či trénink). Dítě prožívá postupné období socializace, při kterém dochází k jeho začleňování do kolektivu a přizpůsobování se daným zákonitostem a pravidlům. Do vztahů se začínají promítat i formální autority, např. učitelé a trenéři, kteří mohou svým vlivem zastínit i rodiče. Dítě se ve škole či v tréninkovém družstvu setkává se svými vrstevníky, vytváří si k nim určité meziosobní vztahy a buduje si své postavení. Děti tohoto věku mezi sebou rády soutěží s tendencí být ve skupině a získat v ní patřičnou odezvu. Začínají se vytvářet malé skupinky, které mohou mít zvláštní utajené vazby a často i podivuhodnou symboliku, vznikají první kamarádské vztahy. [12]

Na konci tohoto období nastává fáze kritičnosti v hodnocení jevů a podnětů ze sociálního prostředí (školy, rodiny i sportovního klubu). Začíná se projevovat tendence k negativnímu hodnocení skutečnosti a dochází k tomu, že přirozená autorita dospělých se snižuje. Dítě hledá své idoly a může je nalézt i v řadách svých vrstevníků, kteří pro něj tak mohou vytvářet přirozenou autoritu. Dítě si již osvojuje základní kulturní návyky, prohlubuje svoje zapojení do nových skupin a postupně přebírá stále větší odpovědnost za svoji činnost. [12]

3.4.4 Rozdíly mezi chlapci a dívkami v mladším školním věku

V mladším školním věku (prepubescence) jsou změny ve výšce a hmotnosti vcelku rovnoměrné. Rozdíly mezi děvčaty a chlapci jsou nesignifikantní, v pohybové rychlosti a vytrvalosti jsou u obou pohlaví rovnoměrné. Diference v rychlosti začíná ve věku asi 12 let, ve vytrvalosti (běh 12 min.) jsou změny patrné již od 7 let ve prospěch chlapců, větší diferenciaci začíná přibližně ve věku 11 až 12 let, kdy chlapci výkonnost zvyšují, kdežto u dívek s přibývajícím věkem stagnuje i klesá.

Ve skoku dalekém z místa mají obě pohlaví podobné výkony až do 13 roku, poté u chlapců výrazně stoupá. U výdrže ve shybu začínají diametrální rozdíly od 10. roku.

3.5 Základní školy s rozšířenou výukou fotbalu

Základní školy s rozšířenou výukou fotbalu jsou po České republice velice oblíbené a zájem o fotbalové zaměření stále roste, neboť tyto školy nabízejí bezproblémové propojení výkonnostního fotbalu s plněním povinné školní docházky, vstřícnost k potřebám klubu a sportovců, výuku ve vazbě na tréninkový plán, úzkou spolupráci s trenéry, méně zameškaných hodin povinné výuky či společné přesuny ze škol na tréninky, zápasy.

Pro dívky, u nás také tyto školy existují pod názvem „Školy dívčího fotbalu“, nebo také Základní školy s rozšířenou výukou fotbalu pro dívky (např. ZŠ Na Smetance v Praze 2, která spolupracuje s klubem Spartou). Všechny tyto aspekty umožňuje většina škol s rozšířenou výukou fotbalu, přičemž nejdůležitější roli zde hraje pohyb, který dívky a chlapci vykonávají pravidelně dvakrát týdně na trénincích ve svém klubu, jednou týdně pod vedením trenéra ve škole a také o víkendech na zápasech.

3.6 Východiska pro vyučování tělesné výchovy

Pohybové hry, dovednosti a schopnosti patří k nedílné součásti každé hodiny tělesné výchovy. Pohybové hry mají za úkol dostat tělo do pohybu, zahřát ho a motivovat děti s cílem pobavit se, hrát si.

Rozvoj pohybových schopností a učení se pohybovým dovednostem představují nedělitelný celek, resp. jednotu pohybového projevu v procesu zdokonalování a nabývání kvality pohybové činnosti. [8]

3.6.1 Pohybové hry

Pohybová hra má cíl, obsah, koná se na určitém místě, trvá určitou dobu a většinou potřebuje rozhodčího, který kontroluje jednání druhých a pravidla, která jsou předem účastníky domluvena a vymezují to, co se nesmí. Během pohybových her by měla nastat spolupráce a přijetí dohodnutých pravidel a podmínek.

Uvádím charakteristiku pohybových her podle Argaje (1995).
„Pravidly upravenou soutěživou činnost soupeřících stran uskutečňovanou výrazným pohybem hráčů.“

Co říká o pohybových hrách Rubáš (1995).
„Pohybové hry představují jedno ze základních cvičení ve školní TV“.

Co říká o pohybových hrách Mazal (2000).
„Pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí.“

3.6.1.1 Pohybové hry v mladším školním věku

Žák ve věku 6-8 let, by měl v podvědomí vědět, že hra přináší příjemné zážitky, radost a také možná nebezpečí, kterým by se žák za pomoci učitele měl umět snažit zabránit. Také spojení pohybu s hudbou, slovem, nějakou představou a rytmem, si žák v mladším školním věku uvědomuje a rád v této oblasti experimentuje.

Z předškolního věku zná určité pohybové hry, do kterých začleňuje své spolužáky v tělesné výchově i mimo ni a využívá v ní hračky i jiné předměty než tělocvičné náčiní.

Ve věku 9-11 let, by měl žák porozumět, že pohybové hry mohou mít různé zaměření i účel a znát minimálně 10 - 20 různých pohybových her i se zaměřením. V tomto věku by měl žák nacházet různé varianty známých her, nebo vytvářet individuálně či skupinově nové pohybové hry, ve kterých dokáže vyjádřit nálady, tvary a zvířata. Žák dokáže hrát fair play, plnit hráčské funkce a uvědomovat si význam sportovních her, přičemž se orientovat i v základních pojmech osvojovaných činností.

3.6.1.2 Pohybové hry a postupy v přípravě učitele

Na prvním stupni zařazujeme do pohybových her v 1. a 2. ročníku: hry ve volném terénu, hry spojené s rychlým během, hry na obratnost, míčové hry zaměřené na koulení, házení, chytání, honičky s ohradou (domeček), hry na sněhu.

V 3. až 5. ročníku zařazujeme: drobné hry jako v 1. a v 2. ročníku, přičemž vypouštíme koulení míče a zařazujeme průpravné hry a cvičení.

Každý správný učitel by si měl na začátku příprav vymezit cíle a stanovit si obsah vyučovací hodiny, ve které by měla být jasně strukturovaně promyšlená organizace celé vyučovací jednotky, v níž se bude učitel dobře orientovat a dětem svým řádem a pravidly přinese potěšení na novou hodinu.

Po výběru nejvhodnějšího způsobů výuky, zvládnutí všech teoretických znalostí a kvalitního seznámení s pohybovou dovedností, jež jsou také podstatou k zdařilé výukové hodině, by neměl učitel zapomínat na hodnocení, které zvláště v kategorii mládeže by mělo být doprovázeno pochvalami a uznáním za kvalitní výkon, jenž bude žákovi vytvářet *pozitivní vztah k další činnosti a zlepšovat kvalitu nácviku.*

Učitel musí dále zvládat rozeznávání chyb, napravovat je, až poté může přejít k další činnosti a to bez přetěžování žáka.

Cíle, které si musí každý učitel ve sportovní přípravě pro daný věk žáků dopředu vytyčit, je velice důležitý pro každou vyučující i nastávající hodinu. Pro žáky ve věku 6 -8 let, by měl učitel dávat do popředí cíle zájmu, radosti a prožitku ze hry, vychovávat žáky k přátelství, čestnosti a vzájemné spolupráci fair play.

3.6.2. Pohybové schopnosti

Uvádím definici pohybových schopností dle Periče (2004) [12].

„Pohybové schopnosti jsou částečně vrozené předpoklady k provádění určitých pohybových činností.“ [12]

Uvádím definici a charakteristiku základních pohybových schopností dle Hájka (2001) [8].

„Pohybová schopnost je jednota (integrace) vnitřních biologických vlastností organismu, která podmiňuje splnění určité skupiny pohybových úkolů. Jde tedy vždy o integraci biologických, tj. funkčních, morfologických, psychických aj. systémů, které spolupůsobí při realizaci určité pohybové činnosti.“

Pohybové dovednosti jsou na základní úrovni motorické výkonnosti poměrně stálé komponenty lidské motoriky. Jako základní (primární) motorické schopnosti uvádí většina autorů schopnosti silové, rychlostní, vytrvalostní a obratnostní (koordinační). Jejich rozvoj je podmíněn a probíhá v souvislosti s obecnými zákony vývoje celého organismu člověka, pohybovou aktivitou a životosprávou jedince během celého života.

Hodnocení motorických schopností, jejich měření, testování nebo posuzování, tzn. motodiagnostika, je důležitým prostředkem pro zjišťování úrovně pohybových předpokladů a projevů jedinců i skupin.[8]

Uvádím základní rozdělení pohybových schopností dle Periče (2004).

Vytrvalost je schopnost překonávat únavu neboli dlouhodobě vykonávat pohybovou činnost nízké intenzity, popř. delší časový úsek se pohybovat s co nejvyšší intenzitou.

Síla je schopnost překonat vnější odpor (např. břemeno) prostřednictvím svalové kontrakce.

Rychlost je schopnost překonat krátký časový úsek v co možná nejkratší době (s co nejvyšší intenzitou).

Koordinace je schopnost řídit a regulovat pohyb ve smyslu přesnosti tohoto pohybu.

Kloubní pohyblivost je schopnost provádět pohyb v maximálním rozsahu kloubního aparátu. [12]

3.6.3 Pohybové dovednosti

Pohybovou dovednost můžeme definovat jako opakováním získanou způsobilost, nebo pohotovost k určité pohybové činnosti, k dosažení úspěšného výsledku či k řešení pohybového úkolu s cílem úsporně a správně vykonávat určitou činnost.

Uvádím definici a charakteristiku základních pohybových dovedností dle Hájka (2001) [8].

Pohybová dovednost je „učením osvojená způsobilost k realizaci určitého konkrétního pohybového úkolu. Realizace úkolu, jeho technická stránka, je podmíněna úrovní integrace vnitřních vlastností organismu.“ [8]

Pohybové dovednosti se získávají v procesu motorického učení. Výsledkem tohoto procesu je pohybová dovednost jako získaná dispozice (způsobilost či připravenost) ke správnému, rychlému a úspornému vykonávání určité pohybové činnosti.

Tato dispozice (způsobilost) je předpokladem uskutečnění dané motorické činnosti a tím i předpokladem splnění pohybového úkolu, např. dovednost plavat je předpokladem pro splnění úkolu přeplavat řeku.

Při hodnocení pohybových dovedností je věnována pozornost buď stupni osvojení dovednosti (úroveň řešení úkolu), nebo míře jejího uplatnění (šíře zobecnění činnosti) či obojímu zároveň. Nejužívanější techniky diagnostiky dovedností z oblasti tělovýchovně sportovní motoriky jsou v současné době založeny na kvantifikaci. Při kvantifikaci se uplatňují hlavně techniky založené na přímém a nepřímém pozorování, např. s využitím videozáznamu pro rozbor pohybu, ale především je to metoda odborného posuzování (rating), resp. škálování pomocí posuzovacích škál. [8]

3.6.3.1 Pohybové dovednosti žáků a jejich nácvik ve fotbale

Uvádím základní seznamující se pohybové dovednosti ve fotbale.

Na prvním stupni při vstupu do první třídy je už samozřejmé, že dítě přišlo do kontaktu s míčem v mateřské škole, manipuloval s ním a ví, jak s míčem pracovat. Přesto začínáme s úplnými začátečními prvky, pohyby a blíže se v různých dovednostech a hrách seznamujeme s míčem.

Při fotbalových dovednostech a nácvicích nesmíme zapomínat na všestranný rozvoj dítěte, který rozvíjíme hravou formou her a různými druhy cvičení s míčem, jež bychom měli stále obměňovat, prokládat novými dovednostmi, aby děti neztratily zájem a motivovaly se dál s vyšší kvalitou provedení, které dosáhnou po správných kontrolách a opravách trenéra, jenž bude mít samozřejmě ve výuce daná pravidla a řád.

Využití „zlatého věku k učení fotbalu“, je nejvhodnějším pro rozvoj a nácvik dovedností s míčem, koordinačních i rychlostních schopností.

Důležitým faktorem v těchto letech je zaměření se na jejich zdokonalování a nácvik v herních formách, které jsou důležité pro dětskou motivaci, jež souběžně provádíme s průpravnými hrami ve fotbale.

Při nácviku bychom měli začínat od počátku a to jednoduchými herními činnostmi tak, jak se vyskytují v utkání. Začínáme průpravnými hrami na menší ploše s menším počtem hráčů. [4]

V počátcích seznamujících se s fotbalem, ve kterých se žák blíže seznamuje s fotbalovým míčem, zařazujeme předávání, přihrávky či přenášení míče rukama, jež zpestřujeme soutěžími dvou družstev dle stanovených pravidel. Poté můžeme začít přihrávat míč nohou a také zapojit do různých průpravných her soutěže a začít s malými formami kopané a minifotbalem.

3.6.3.1.1 Pohybové dovednosti žáka s míčem

Žák, který se setkal s míčem v předškolním zařízení, by měl mít osvojené základní pohyby s míčem, které si hlavně osvojoval v hrách, jež mu přinášela radost i motivaci v činnosti s míčem se učit dál.

Už od tří let, kdy děti nastupují do fotbalových školiček, kde získávají zkušenosti při míčových hrách a zdokonalují při nich manipulace s míčem, jsou do značné míry na rychlosti zdokonalování závislé na vrozených dispozicích a individualitě dětí.

V šesti letech by už žák měl umět házet míč s přihráním na kamaráda a na cíl, házet ho nad sebe i chytat ho. Manipulovat s různými druhy míčů (hadrové, malé, měkké, nafukovací, tenisové, gumové) v různých hrách, vést míč nohou, hlavičkovat míč a uhýbat před střelou. Zručnější dokáží vykopnout míč brankářsky nohou a při nadhozu míče jednou tlesknou.

Základní nácviky chytání, házení a přihrávek, by dítě mělo mít z malé části osvojené a v první třídě by v něm měl pokračovat a zdokonalovat jej. [4]

Hypotéza 1. : Předpokládám, že návrh sestavených pohybových a fotbalových dovedností bude odpovídající k věkovým skupinám v každé třídě.

Hypotéza 2. : Předpokládám, že dobře zvolené, aplikované pohybové hry na začátku každé hodiny, včetně sestavených pohybových a fotbalových dovedností s ohledem na věk dívek, budou předcházet možným úrazům.

Hypotéza 3. : Domnívám se, že dívky 1.- 4. třídy, které se návrhu nezúčastní, budou mít dle odborného posuzování konečné výsledky od 1. do 4. třídy s klesavou tendencí.

Hypotéza 4. : Domnívám se, že dívky 1. - 4. třídy, které se zúčastní sestaveného návrhu, budou mít dle odborného posuzování lepší výsledky než dívky, které se návrhu nezúčastní.

5.1 Postup práce s metodami

Pro svou diplomovou práci jsem použila metody pozorování a odborného posuzování.

Metodu pozorování jsem použila na vybraných místech, (např. fotbalových trénincích, zápasech, v tělesné výchově bez rozšířené výuky i s rozšířenou výukou fotbalu), kde jsem získala mnoho zkušeností, které jsem uplatnila v sestavování návrhu metodické řady.

Metodu odborného posuzování jsem použila k hodnocení výkonu dívek při zadaných dovednostech pomocí hodnotících škál, jež jsem si sama předem určila.

5.1.1 Pozorování

Uvádím charakteristiku metody pozorování dle Gavory (1996).

Pozorování je sledování činnosti lidí, záznam nebo popis této činnosti a její hodnocení. Předmětem pozorování jsou osoby, ale i předměty, se kterými tyto osoby pracují, a dále i prostředí, ve kterém se činnost uskutečňuje. [16] [7]

Metoda pozorování sebou vždy nese subjektivní prvek. Základní podmínkou co nejmenšího ovlivnění objektivity výsledku pozorování je odbornost pozorovatele (diagnostika) a přesně formulovaný cíl. Tzv. cílené pozorování je pak východiskem odborného posuzování (ratingu), které je součástí škálování. [8]

Pro svou diplomovou práci jsem použila pozorování nestrukturované přímé a pozorování cílené, která jsou jedním z mnoha druhů pozorování.

Při nestrukturovaném pozorování se nepoužívají předem stanovené pozorovací systémy, škály, či jiné přesné nástroje. Určeny jsou jen konkrétní události, osoby a jevy, které se mají pozorovat. Přímé pozorování je takové pozorování, kdy pozorovatel přímo vidí pozorované osoby a činnosti. Pozorované kategorie kóduje, jak je vidí a slyší, do připraveného archu. [16] [7].

Cílené pozorování je pak východiskem odborného posuzování (ratingu), které je součástí škálování. [8]

5.1.2 Odborné posuzování a škálování

Metodu odborného posuzování můžeme chápat jako individuální hodnocení výkonu žáka, v němž se zaměřujeme na námi zadané pohybové dovednosti, které nemůžeme hodnotit testováním ani měřením. Odborně posuzujeme pomocí analytických škál.

Uvádím charakteristiku škálování podle Blahuše (1981).

Škálování je soubor metod a postupů jejich použití, který umožňuje za určitých matematických předpokladů převádět kvalitativní, popř. částečně kvalitativní data na stupnici (škálu) s cílem usoudit na jejich kvantitativní povahu. [7] [3]

Uvádím poznámky k odborného posuzování a škálování podle Hájka (2001).

Částečnou kvantifikaci hodnocených jevů umožňují postupy (metody) založené na odborném posuzování experty (učiteli, trenéry, rozhodčími). Výsledky posuzování se vyjadřují ve škálových bodech, jako škálové výsledky, tedy numericky, a jsou zpracovatelné matematicko- statickými metodami.

Většina škálovacích technik je založena na odborném (expertním) posuzování. Posuzování (rating) je odhad určitého jevu (znaku) prováděný podle předem stanovených pravidel. V tělovýchovně sportovní motorice je předem odborného posuzování kvantifikace jevů, resp. motorických projevů a osob, které jsou jejich nositeli, tj. jejich dovedností, některých schopností, motorických a jiných znaků, postojů, názorů apod. Škálování založené na posudcích expertů (expertíza) nahrazuje mj. měření výkonů mnoha motorických projevů.

Posuzovatelé (experti) by měli být kvalifikovaní odborníci, tělovýchovní pedagogové, examinátoři, trenéři, rozhodčí, sportovní novináři, ale i např. spoluhráči, popř. může být posudek založen na sebeposuzování.

Východiskem posuzování je obvykle cílené pozorování, které ovšem neznamená pouhou registraci pozorovaných jevů či zjištěných dat, ale obsahuje také jejich zhodnocení a popř. následné rozhodnutí. Nejčastěji se ověřují aspekty objektivity mezi dvěma, popř. mezi větším počtem posuzovatelů. [7]

6 NÁVRH METODICKÉ ŘADY PRO VÝUKU FOTBALU DÍVEK NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY 1. - 4. TŘÍDY

V průběhu pozorování mladší a starší přípravky žáků ve fotbalových trénincích i v běžných tělovýchovných výukách či ligových soutěžích, jsem měla možnost využít rozhovorů, rad a zkušeností trenérů, které mi poskytly prohloubení mých dosavadních vědomostí a zkušeností o výuce fotbalu začínajících dětí.

Na základě dlouhodobého pozorování a prostudované odborné literatury jsem sestavila návrh metodické řady pro výuku fotbalu dívek na 1. stupni základní školy, jenž by měl sloužit jako pomůcka učiteli k vyučující fotbalové hodině.

Snažila jsem se ho sestavit tak, aby měl jasně plnit funkci momentálního využití, jenž bude učiteli poskytovat přehledné a jasné vedení hodiny.

Návrh jsem sestavila pro dívky 1. - 4. třídy základních škol, které mohou ze svého a fotbalového pohledu označit za skupinu mladší a starší přípravky, u kterých je velice důležitá počáteční příprava pro další navazující výuku.

Obsah metodických řad:

Návrhy metodických řad obsahují celkem čtyřicet vyučujících hodin, z nichž na jednu třídu připadá deset metodických řad. Každá vyučující hodina proběhne na začátku měsíce a poté se bude v polovině onoho měsíce opakovat. Dívky tak mají možnost si dovednost zdokonalit či znovu nacvičit kvůli zameškané úvodní hodině na začátku měsíce.

Vyučující hodiny zobrazují to nejdůležitější z všestranných pohybových a hlavně fotbalových dovedností pro danou věkovou skupinu, jež slouží jako nástroj k všestrannému vývoji jedince, k lepší koordinaci dolních i horních končetin, k předcházení možným úrazům a k budování si kladného vztahu k fotbalu či kolektivu.

Organizace připravené hodiny:

Každá hodina zahrnuje vhodnou pohybovou hru, jež má za cíl dívky motivovat, připravit tělo na zátěž, rozhybat ztuhlé svaly a předcházet tak možným nebezpečím a úrazům. Dále v hodině najdeme vybrané pohybové a fotbalové dovednosti pro každou věkovou skupinu, jež mají za cíl zkvalitnit cviky dívek v počátečních a dále navazujících pohybových i fotbalových dovednostech.

V každé sepsané vyučovací hodině je pod zvolenou pohybovou hrou tučně značený nadpis z širokého pojetí učiva (na co se daná hodina zaměřuje) a pod ním další tučně tištěný nadpis (co se bude v hodině nacvičovat, zdokonalovat).

Vyučující hodina nezahrnuje po pohybové hře v úvodní části rozcvičku, tu si učitelka stanoví sama, přičemž bude dbát na protažení celého těla s důrazem na protažení horních a dolních končetin. Učitelka nezapomene na posilovací cviky na konci rozcvičky a poté na závěrečnou hru či relaxaci.

Na konci vyučovací hodiny učitelka také stanoví závěrečnou hru či relaxaci, která nesmí být spolu s rozcvičkou zapomenuta.

V každé vyučovací hodině:

Rozcvičku a závěrečnou hru si volí učitelka sama v každé hodině!!!!

Počet opakování činností určí učitelka dle zbývajících času.

Učitelka ukazuje všechny činnosti jako první.

Učitelka dbá rozestupům mezi dívkami a také na jejich bezpečnost.

6.1 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 1. TŘÍDU

1. HODINA

Pohybová hra: **Kouzelník**

Pomůcka: žádná

Organizace: celá skupina

Dívky volně a bez mluvení pobíhají ve vymezeném prostoru, učitelka je v roli kouzelníka a říká nahlas: „Čáry, máry, abrakadabra , ať jsou z vás...“ a promění dívky v různá zvířátka (hady, klokany), jež musí napodobovat jejich charakteristické pohyby a polohy. Učitelka nechá delší pauzu k pohybu dívek, než řekne: „Čáry, máry.....“

Zdokonalování základních činností s míčem

Manipulace s malým a větším míčem, získání pocitu míče

Pomůcky: pro každou dívku (tenisový) a (fotbalový) míč

- při úkolech budou dívky ve třídě

1) Dívky sedí v lavicích ve své třídě, odstrčí si židli od lavice a každá dostane tenisový míček (možné provádět i v tělocvičně na zemi -podložka).

a) Dívka si osahá oběma rukama míček a v dlaních s ním bude kroužit.

(Obr. 1 Kroužení míčem v dlaních)

b) Dívka bude držet míček pouze za pomoci prstů a bude si ho předávat z prstů pravé ruky do prstů levé ruky.

(Obr. 2 Předávání míče do prstů)

c) Ve dvojici, dívky sedí jedna za druhou, budou si jezdit krouživým pohybem míčkem po zádech (míček je mezi dlaněmi a zády). Můžeme nazvat jako „míčkování“.

(Obr. 3 „Míčkování“ ve dvojici)

2) Dívky sedí v lavicích ve své třídě, odstrčí si židli od lavice, zují si boty a každý dostane míč, na který si položí chodidla.

a) Dívka si osahá chodidly míč a lehce se po něm chodidly zhoupne.

b) Dívka se opře špičkami nohou o míč a zakrouží na špičkách s chodidly.

c) Dívka se opře patami nohou o míč a lehce bude střídat paty v dotyku o míč.

d) Dívka zůstává v lavici, sundá si ponožky a všechny tyto cviky opakuje znova na boso, pro ještě lepší kontakt s míčem.



Obr. 1 Kroužení míčem v dlaních



Obr. 2 Předávání míče do prstů



Obr. 3 „Míčkování“ ve dvojici

6.1 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 1. TŘÍDU

2. HODINA

Pohybová hra: **Zloděj**

Pomůcka: žádná

Organizace: celá skupina

Učitelka určí jednoho honiče (zloděje), který se snaží dotknout honěné dívky ve vymezeném prostoru. Jestliže se honěné honič dotkne, přidává se za ruku k honiči (zlodějovi) a honí spolu. Honěná trvá do doby, dokud nechytí zlodějové všechny honěné nebo dokud učitelka hru nezastaví.

Zdokonalování základních činností s míčem

Předávání míče z ruky do ruky

Pomůcky: pro každou dívku jeden (fotbalový) míč

- 1) Dívka drží míč oběma rukama - shora (palce a ukazováky u sebe).
- zdola (malíky u sebe).
- 2) Dívka si předává míč z ruky do ruky v předpažení (v malé vzdálenosti).
- 3) Dívka si předává míč z ruky do ruky před tělem vždy z upažení.
- 4) Řada (šesti) dívek stojí vedle sebe (rameno vedle ramena) a předávají si míč oběma rukama na konec řady a zpět.
- 5) Řada (šesti) dívek stojí v zástupu za sebou a předávají si míč horem (nad hlavou) na konec řady a zpět, poté jde první na konec řady a úkol se opakuje.
- 6) Řada (šesti) dívek stojí v zástupu za sebou (v mírném odstupu) a podávají si míč spodem (mezi nohama) na konec řady a zpět, poté jde první na konec řady a úkol se opakuje.
- 7) Ve dvojicích stojí dívky zády k sobě, jedna z dívek předává míč spodem (pod nohama) druhé dívce, která v zápětí zvedá míč spod noh a předává ho zpět první dívce horem (nad hlavou).

6.1 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 1. TŘÍDU

3. HODINA

Pohybová hra: **Honička s měkkým míčem- dotyková**

Pomůcka: jeden měkký míč

Organizace: celá skupina

Hra na honěnou ve vymezeném prostoru, přičemž je jedna dívka honičem a předává babu tím, že se honěných dotkne míčem. Koho se honič dotkne míčem, stává se honičem.

Zdokonalování základních činností s míčem

Zdokonalování úchopu míče

Pomůcky: pro každou dívku jeden (fotbalový) míč

- 1) Dívka si předává míč z ruky do ruky před tělem vždy z upažení.
 - a) Dívka si předává míč z ruky do ruky v předpažení.
- 2) Dívka stojí v mírném stoji rozkročném s upaženými rukama, v pravé ruce má míč, se kterým vytváří čelné kruhy. Poté to samé vyzkouší i v levé ruce.
- 3) Dívka upaží s míčem v pravé ruce, vzpažením předá míč do levé ruky, poté upaží a zpět. Opakuje několikrát.
- 4) Dívka je v mírném stoji rozkročném a předává míč z jedné ruky do druhé kolem těla.
- 5) Dívka je ve stoji rozkročném a poté vytváří předáváním míče kolem pravé nohy kruh. (Poté zkusí vytvářet kruh i u levé nohy).
- 6) Dívka je ve stoji rozkročném, přičemž mezi nohama vytváří předáváním míče kolem nohou osmičku. Poté zkusí změnit směr osmičky.

6.1 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 1. TŘÍDU

4. HODINA

Pohybová hra: **Spící drak**

Pomůcka: žádná

Organizace: celá skupina

Jedna dívka leží uprostřed herní plochy na cvičící podložce, představuje spícího draka. Ostatní dívky- princezny jsou v rozích, kde jsou pro ně vymezená území, kde jsou před drakem v bezpečí. Paní učitelka poví : „Drak spí.“ a princezny začínají chodit, běhat (dle povelů) a chtějí draka vzbudit....učitelka poví: „Drak se probouzí“, dívky udělají dřep a utíkají se schovat do bezpečí. Koho drak chytí, stává se z něj pomocník draka.

Zdokonalování základních činností s míčem

Koulení s míčem

Pomůcky: pro každou dívku jeden (fotbalový) míč, páska na vyznačení, kužely

- 1) Dívky jsou v kleku, před sebou nataženýma rukama koulí míč po zemi pravou rukou doleva, poté levou rukou doprava a zpět na střed. Míč je koulen bez přerušení tam a zpět.
- 2) Dívky jsou v tureckém sedu a koulí míč po zemi přejímajícíma rukama kolem svého těla. (Obr. 4, 5, 6, 1. - 3. fáze: v tureckém sedu, koulení míče kolem svého těla)
- 3) Ve dvojici sedí dívky proti sobě (s odstupem 2 - 4 metry) a koulí míč po zemi na sebe v sedu roznožném tam a zpět.
 - a) Dívka koulí míč z vyznačeného místa jedním dotykem míče, spodním obloukem po zemi (do branky jiného vymezeného prostoru) z různých vzdáleností.
 - b) Dívka koulí míč pravou rukou po zemi dle vymezené (vyznačené) dráhy okolo kuželu tam a zpět.
 - c) Dívka koulí míč levou rukou po zemi dle vymezené (vyznačené) dráhy okolo kuželu tam a zpět.
 - d) Ve dvojici naproti sobě (zhruba dva metry), první dívka z dvojice koulí spodním obloukem míč po zemi, druhá z dvojice míč zastaví nohou (chodidlem), zvedne jej a kutálí ho spodním obloukem po zemi. První dívka míč zastavuje nohou a opakuje dále koulení míče zpátky své spoluhráče.



Obr. 4 1. fáze: v tureckém sedu, koulení míče kolem svého těla



Obr. 5 2. fáze: v tureckém sedu, koulení míče kolem svého těla



Obr. 6 3. fáze: v tureckém sedu, koulení míče kolem svého těla

6.1 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 1. TŘÍDU

5. HODINA

Pohybová hra: **Honička s měkkým míčem- házená**

Pomůcka: jeden měkký míč

Organizace: celá skupina

Hra na honěnou ve vymezeném prostoru, přičemž jedna dívka je honič a předává babu tím, že honěné zasahuje míčem. Kdo je zasažen letícím míčem, stává se honičem.

Zdokonalování základních činností s míčem

Zdokonalování házení míče vrchním obloukem vzduchem

Pomůcky: pro každou dívku jeden (fotbalový) míč

1) Dívky stojí vedle sebe v rozestupu (pravou nebo levou nohou vpřed), vyzkouší si pevný úchop míče (Obr. 7 Pevný úchop míče) a postupně do velkého prostoru hází míč jednou rukou (pravou nebo levou rukou-píšící) vrchním obloukem vzduchem.

a) Před sebe co nejdál.

b) Před sebe přes napnuté lano.

c) Před sebe hodem o zem pod napnuté lano.

(Obr. 8 Hod míčem pravou rukou vrchním obloukem vzduchem)

2) Dívky stojí vedle sebe v rozestupech (obě nohy, chodila u sebe) a postupně do velkého prostoru hází míč oběma rukama vrchním obloukem vzduchem:

a) Před sebe co nejdál.

b) Před sebe přes napnuté lano.

c) Před sebe o zem pod napnuté lano.

d) Před sebe o zem s pokrčenýma rukama od prsou do natažení.

(Obr. 9 Hod míčem oběma rukama vrchním obloukem vzduchem)

3) Po jedné do volného prostoru si dívky zkusí vyhodit míč za sebe vrchním obloukem vzduchem přes hlavu.



Obr. 7 Pevný úchop míče



Obr. 8 Hod míčem pravou rukou vrchním obloukem vzduchem



Obr. 9 Hod míčem oběma rukama vrchním obloukem vzduchem

6.1 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 1. TŘÍDU

6. HODINA

Pohybová hra: **Myšička a kocour**

Pomůcka: žádná

Organizace: celá skupina

Je vybrána jedna dívka (kocour), která stojí na jedné straně tělocvičny a naproti ní (na druhé straně tělocvičny) stojí ostatní dívky (myšičky), které čekají až kocour řekne: „Myšičko myš, pojd' ke mně blíž“, přičemž myšky najednou odpoví: „Nepůjdu kocourku, nebo mě sníš.“ Po tomto dialogu myšičky i kocour vyběhají ve směru proti sobě a myšičky se snaží kocourovi vyhnout, dostat se na druhou stranu tělocvičny (dotknout se zdi) a tím se zachránit. Koho kocour chytí, chytne ho za ruku, a nesmí se pustit. Hra se opakuje, dokud kocouři nechytí všechny myšičky nebo učitel hru neukončí. Vyhrává ta myšička, která zůstane poslední nelapena.

Zdokonalování základních činností s míčem

Zdokonalování chytání míče horními končetinami

Pomůcky: pro každou dívku jeden (fotbalový) míč

- 1) Dívky stojí vedle sebe v rozestupu a chytají od učitelky přesně hozený míč do obou rukou před sebe. Poznámka: učitelka si může vzít pomocníka z vyššího ročníku.
 - a) Učitelka je od dívky vzdálená dva metry a hází míč vrchním obloukem vzduchem.
 - b) Učitelka je vzdálená od dívky čtyři metry a hází míč vrchním obloukem vzduchem.
 - c) Učitelka je od dívky vzdálená dva metry a hází míč vrchním obloukem vzduchem odrazem o zem na dívku, jež chytá míč do obou rukou.
- 2) Každá dívka stojí jeden metr od rovné zdi (nácvičné), (pravou či levou nohou vpřed).
 - a) Oběma rukama hází míč před sebe vrchním obloukem vzduchem o zeď a vzápětí míč také chytá do obou rukou.
 - b) *Píšící rukou (pravou či levou) hází dívka míč před sebe vrchním obloukem vzduchem o zeď a vzápětí míč chytá do obou rukou.*
 - c) Druhou rukou než házela dívka předtím (nepíšící), hází míč před sebe o zeď a vzápětí míč také chytá.
- 3) Každá dívka po jedné zkusí oběma rukama vrchním obloukem hodit větší ranou míčem o zem a poté míč bez spadnutí na zem chytí.

6.1 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 1. TŘÍDU

7. HODINA

Pohybová hra: **Na jelena**

Pomůcka: jeden měkký pěnový míč

Organizace: celá skupina

Je vybrána jedna dívka- (jelen), která stojí vprostřed kruhu. Ostatní dívky stojí kolem ní ve větším kruhu - v rozestupech a po třech zdařilých přihrávkách (nepřihrávají si dívky, jež stojí vedle sebe) mají dívky „nabito“-mohou po jelenovi střílet (ne do hlavy). Kdo jelena zasáhne, stává se jelenem. Pokud Jelen míč chytí, vrací ho dívkám zpět hodem o zem a dívky si musí znovu třikrát přihrát „nabít“.

Zdokonalování základních činností s míčem

Zdokonalování házení a chytání míče

Pomůcky: pro každou dívku (fotbalový) míč

Poznámka: dívky hází míč po jedné na povel učitelky nebo s většími rozestupy.

1) Dívky stojí rozestoupené po tělocvičně, každá má jeden míč.

a) Dívka vyhodí míč před tělem oběma rukama do výšky, poté tleskne před tělem a nechá míč dopadnout na zem.

b) Dívka vyhodí míč před tělem oběma rukama do výšky tak, aby stihla tlesknout před tělem a míč chytit zpět do rukou.

(Poté 1a), 1b), dívka zkusí s více jak jedním tlesknutím před tělem).

c) Dívka vyhodí míč před tělem oběma rukama do výšky, tleskne před tělem i za tělem, poté míč chytá do rukou.

d) Dívka vyhodí míč před tělem oběma rukama do výšky, poté se obrátí o 360° a míč nechá dopadnout o zem.

e) Dívka vyhodí míč před tělem oběma rukama, poté se obrátí o 360° a míč chytá do obou rukou.

f) Dívka vyhodí míč před tělem oběma rukama do výšky, poté poklekne na jedno a druhé koleno a míč zkusí chytit do obou rukou.

g) Dívka vyhodí míč oběma rukama do výšky, poté jde do dřepu, pak vztyku a míč chytá do obou rukou.

6.1 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 1. TŘÍDU

8. HODINA

Pohybová hra: **Cvičení na hudbu**

Pomůcka: CD přehrávač s dětskou hudbou

Organizace: celá skupina

Dívky stojí v rozestupech, aby měly kolem sebe dost místa a viděly na učitele stojícího v popředí. Dívky po učitelce cvičí na hudbu: krok na místě, poskoky s přidání rukou. Hlavně témata zvířátek- předvedení- klokan, žába, pták, medvěd. Učitelka dívky opravuje a poté může rozvíčka pokračovat v kruhu.

Zdokonalování základních činností s míčem

Zdokonalování házení a chytání míče ve dvojicích

Pomůcky: pro každou dvojici jeden (fotbalový) míč

- 1) Ve dvojicích stojí dívky proti sobě na vyznačených značkách v rozmezí čtyř metrů, dle povelů učitelky (začni teď), plní úkoly s míčem. Míč je házen a chytám před sebe:
 - a) Jedna z dvojice přihrává míč píšící rukou vrchním obloukem vzduchem, druhá z dvojice se snaží míč chytit do prstů před tělem a hází míč zpět stejným způsobem.
 - b) Jedna z dvojice přihrává míč nepíšící rukou vrchním obloukem vzduchem, druhá z dvojice se snaží míč chytit do prstů před tělem a hází míč zpět stejným způsobem.
 - c) Jedna z dvojice přihrává míč oběma rukama vrchním obloukem vzduchem, druhá z dvojice se snaží míč chytit do prstů před tělem a hází míč zpět stejným způsobem.
 - d) Jedna z dvojice přihrává míč oběma rukama od prsou odrazem o zem, druhá z dvojice se snaží míč chytit do prstů před tělem a hází ho zpět stejným způsobem.
 - e) Jedna z dvojice přihrává míč píšící rukou vrchním obloukem vzduchem a dále odrazem o zem, druhá z dvojice se snaží míč chytit do prstů před tělem a hází ho zpět stejným způsobem.
 - f) Jedna z dvojice přihrává míč nepíšící rukou vrchním obloukem vzduchem a dále odrazem o zem, druhá z dvojice se snaží míč chytit do prstů před tělem a hází ho zpět stejným způsobem.

6.1 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 1. TŘÍDU

9. HODINA

Pohybová hra: **Hlídač**

Pomůcka: žádná

Organizace: celá skupina

Dívky sedí v kruhu v tureckém sedu a mají sklopenou hlavu a zavřené oči, jedna vybraná dívka „honič“, chodí dokola po vnější straně kruhu a říká: „Chodí hlídač okolo, nedívej se na něho, kdo se na něj koukne, toho hlídač bouchne“. Hlídač se u někoho zastaví, dotkne se jemně jeho zad a utíká po vnější straně kruhu. Vybraný honič po dotyku na záda vstává z tureckého sedu a honí hlídače. Hlídač se snaží sednout na opuštěné místo po honiči a tím se schovat do domečku. Poté se hlídačem stává honěný a hra pokračuje stejným způsobem.

Zdokonalování základních činností s míčem

Zdokonalování házení a chytání míče ve větších skupinách

Pomůcky: pro každou skupinu jeden (fotbalový) míč

1) Ve skupinách po osmi stojí dívky v kruhu na vyznačených značkách (dle počtu dívek ve třídě), do kruhu je dán jeden fotbalový míč, který dívka odhazuje po vyřknutí spolužačky jména, přičemž jmenovaná chytá míč a dále ho odhazuje opět po vyřknutí jména...

Poznámka: v 1a), 1b), 1c), si všechny dívky zkusí nahrávku i chytání.

a) Držící míč nahrává oběma rukama vrchním obloukem vzduchem, jmenovaná chytá míč oběma rukama do prstů-dále říká jméno.

b) Držící míč nahrává píšící rukou (pravou) vrchním obloukem vzduchem, jmenovaná chytá míč oběma rukama do prstů.

c) Držící míč nahrává míč nepíšící rukou (levou) vrchním obloukem vzduchem, jmenovaná chytá míč oběma rukama do prstů.

V 1a), 1b), 1c), opakují dívky dané úkoly bez vyřknutí jména náhodně, přičemž míč přihrávají pravou rukou vrchním obloukem o zem a nejmenovaná dívka míč chytá.

6.1 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 1. TŘÍDU

10. HODINA

Pohybová hra: **Stonožka**

Pomůcka: žádná

Organizace: celá skupina

V družstvu za sebou stojí dívky, jež se drží předcházející za boky. První v zástupu je hlava stonožky, poslední ocas. Hlava má za úkol co nejrychleji chytit ocas (poslední je honěn prvním). Jestliže první dá babu poslednímu, přechází první na poslední místo ocasu a hra se opakuje.

Rozvoj koordinace dolních končetin bez míče

Nácvik a zdokonalování pohybů dolních končetin

Pomůcky: žádné

1) Dívky chodí vpřed v kruhu po směru hodinových ručiček po špičkách.

a) Dívky chodí vpřed v kruhu po směru hodinových ručiček po vnější straně chodidel.

b) Dívky chodí vpřed v kruhu po směru hodinových ručiček po vnitřní straně chodidel.

c) Dívky chodí vpřed v kruhu po směru hodinových ručiček po patách.

Poté 1a), 1b) 1c), opakují dívky vzad po směru hodinových ručiček- jen vyzkouší.

2) Dívky běhají vpřed v kruhu klusem po směru hodinových ručiček po špičkách.

a) Dívky běhají vpřed v kruhu klusem po směru hodinových ručiček s mírně předkopávanýma nohama.

b) Dívky běhají vpřed v kruhu klusem po směru hodinových ručiček s mírně zakopávanýma nohama.

c) Dívky skákalí vpřed v kruhu po směru hodinových ručiček s oběma nohama u sebe.

6.2 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 2. TŘÍDU

1. HODINA

Pohybová hra: **Sochy**

Pomůcka: žádná

Organizace: celá skupina

Jedna z dívek má funkci hlídače, jenž má za úkol hlídat sochy-ostatní dívky, které musí stát nehybně, kdykoli se na ně hlídač ohlédne. Hlídač stojí zády k sochám a sochy se volně pohybují, běhají ve vymezeném prostoru, dokud se hlídač neotočí a sochy nezkontroluje. Pokud hlídač uvidí sochu v pohybu, socha musí udělat tři dřepy, nebo se stane hlídačem.

Opakovací a posuzovací hodina (dle 1. třídy) na stanovištích (Tab. 1)

Pomůcky: U každého stanoviště potřebné náčiní, nářadí

U každého stanoviště bude čtyři až šest dívek, ve kterých budou provádět daný úkol, a na povel učitelky (zhruba po třech minutách) si dívky přejdou k dalšímu stanovišti, to samé opakují na všech stanovištích v celém návrhu.

1) Získání pocitu míče (pro každou dvojici tenisový míček, podložku).

Dívky sedí na podložce ve dvojici za sebou, přičemž druhá z dvojice sedící za první masíruje míčkem záda první tak, že se míček točí krouživým pohybem mezi dlaní a zády masírované. Dále dívky vyzkouší masáž hlavy mezi sebou tím samým způsobem. Dívky se na povely střídají.

2) Koulení míče (pro každou dvojici jeden (fotbalový míč)).

Dívky sedí ve dvojicích naproti sobě v sedu roznožném (zhruba čtyři metry od sebe). Jedna z dvojice má míč u sebe, vstává ze sedu roznožného a míč při chůzi koulí pravou rukou kolem druhé z dvojice a zpátky na své místo, kde ve stoji roznožném posílá jednou rukou míč spodním obloukem po zemi. Druhá z dvojice míč chytá do rukou a opakuje úkol jako první z dvojice. Poté to samé dívky vyzkouší i levou rukou.

3) Zdokonalování chytání a házení (pro každou dvojici jeden (fotbalový míč)).

Dívky stojí ve dvojicích naproti sobě (zhruba tři metry od sebe), jedna z dvojice hází míč:

- a) Oběma rukama vrchním obloukem vzduchem, druhá míč chytá a hází zpět.
- b) Pravou rukou vrchním obloukem vzduchem, druhá míč chytá a hází zpět.
- c) Levou rukou vrchním obloukem vzduchem, druhá míč chytá a hází zpět.

6.2 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 2. TŘÍDU

2. HODINA

Pohybová hra: **Čertík**

Pomůcka: jedno až čtyři švihadla

Organizace: celá skupina

Jedna z dívek je čertík, jež má za gumou kalhot přidělané švihadlo-ocas dotýkající se země tělocvičny, se kterým běhá ve vymezeném prostoru, a utíká před ostatními dívkami- honiči, kteří mají za úkol čertíkovi při běhu na ocas dupnout a dostat ho tím z jeho kalhot. Poté se čertíkem stává ta dívka, které se podařilo ocas získat.

Rozvoj koordinace dolních končetin bez míče

Zdokonalování pohybů dolních končetin- Běžecká abeceda

Pomůcky: CD přehrávač, deset malých, páska na vyznačení

Poznámka: Po zvládnutí nácviků 1a), 1b), 1c), pouští učitelka dívkám hudbu, na kterou dále v kruhu zkouší běžeckou abecedu- jen po zvládnutí jednotlivých bodů.

1) Dívky stojí ve větším kruhu v rozestupech, jehož obvod je vyznačen barevnou páskou pro lepší orientaci a zkusí:

a) Klus (v pomalém běhu, při kterém došlapují na přední část chodidla, po kterém následuje zhoupnutí od paty na špičku).

Poznámka: Učitelka dbá, aby dívky nedošlapovaly na celé chodidlo, dle povelů provádí dívky různé pohyby pažemi za klusu.

b) Liftink (prošlapování, což jim pomůže k lepší práci nácviku s kotníkem, přičemž špičky zůstávají na místě, paty se zvedají co nejvýše a koleno jedné nohy se dostává dopředu, zatímco druhé se protlačuje vzad). Dívky ve dvou družstev prošlapují mezi obručemi dokola za sebou. (Obr. 10 Liftink mezi malými obručemi)

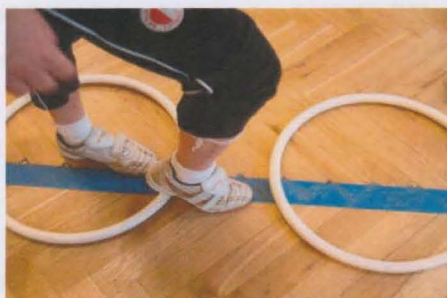
Poznámka: Učitel dbá, aby dívky nezvedaly chodidla ze země (může pomoci opření o zed'). (Obr. 11 Liftink mezi malými obručemi (zblízka))

c) Skipink (běhání s důrazným zdvihem švihového kolena, přičemž se koleno dostane do vodorovné polohy a odrazová noha se musí úplně propnout).

Poznámka: Učitelka dbá, aby se dívky nezakláněly v trupu (může pomoci opora paží o zábradlí). (Obr. 12 Skipink)



Obr. 10 Liftink mezi malými obručemi



Obr. 11 Liftink mezi malými obručemi (zblízka)



Obr. 12 Skipink

3. HODINA

Pohybová hra: **Žáby a čápi**

Pomůcka: žádná

Organizace: celá skupina

Dívky se rozdělí do dvou skupin na žáby a čápy. Čápi stojí na jedné noze a žáby skáčou jako žabáci po čtyřech. Úkolem je, aby čápi poskakující na jedné noze pochytili v ohraničeném terénu a v časovém limitu co nejvíce žab. Poté si dívky role vymění.

Rozvoj koordinace dolních končetin bez míče

Zdokonalování pohybů dolních končetin- pokračování v Běžecké abecedě

Pomůcky: CD přehrávač, barevná lepicí páska

Poznámky: Dívky stojí ve větším kruhu v rozestupech.

Učitelka otáčí směr a zastavuje dívky povely. Po zvládnutí nácviků 1a), 1b), 1c), pustí učitelka dívkám hudbu, na kterou dále v kruhu zkouší běžeckou abecedu.

1) Dívky stojí ve větším kruhu, jehož obvod je vyznačen barevnou páskou pro lepší orientaci, dívky si zkusí (bez hudby a poté na hudbu):

a) Zopakovat : Klus, Liftink a Skipink.

b) Předkopávání (stehno švihové nohy musí být zvedáno do horizontální polohy).

Dívky učíme předkopávání jako podhrábnutí koníka.

c) *Zakopávání (paty se úplně nebo skoro dotýkají hýždí a dbáme na práci paží).*

(Obr. 13 Zakopávání)

2) Zkouška imaginární přihrávky- dívky si poprvé zkusí být imaginárním fotbalistou, také se imaginárně obléknou do imaginárního fotbalového dresu.

Dívky stojí v řadě vedle sebe v rozestupech u zdi, mírně si unoží a vytočí pravou nohu vnitřní stranou chodidla pravé nohy ven na „placírku“ ke zdi. Představí si míč u „placírky“ a bez míče zkusí imaginárně napřahovat ke zdi.

(Obr. 14 Nácvik postoje na „placírku“ s představou imaginárního míče)

(Obr. 15 Nácvik postoje na „placírku“ s představou imaginárního míče (zblízka))



Obr. 13 Zakopávání



Obr. 14 Návčik postojc na „placírku“ s představou imaginárního míče



Obr. 15 Návčik postojc na „placírku“ s představou imaginárního míče (zblízka)

6.2 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 2. TŘÍDU

4. HODINA

Pohybová hra: **Molekuly**

Pomůcka: žádná

Organizace: celá skupina

Dívky běhají volně ve vymezeném prostoru a na povel učitelky, která zakřičí číslo, se dívky co nejrychleji seskupí do onoho čísla a vytvoří skupinu. Kdo přebývá a neseskupil se, udělá pět dřepů a hra pokračuje dál. Učitelka může místo běhání, zadávat jiné povely: poskoky, pejsky, hady, klokany...

Rozvoj koordinace dolních končetin bez míče

Nácvik a zdokonalování odrazů a skoků

Pomůcky: pro každou dívku jedna obruč nebo švihadlo

Rozcvičení: Dívky zkusí bez obruče poskoky ze stoje spojitelného do stoje roznožného, poté přednožného a zkřížného.

1) Každá dívka má před sebou položenou středně velikou obruč nebo švihadlo stočené do kruhu a plní povely učitelky.

a) Dívka skočí oběma nohama najednou (vpřed) do obruče, poté zpět ven oběma nohama z obruče.

b) Dívka skočí pravou nohou (vpřed) do obruče, poté zpět ven pravou nohou z obruče.

c) Dívka skočí levou nohou (vpřed) do obruče, poté zpět ven levou nohou z obruče.

d) Dívka skočí pravou nohou (vpřed) do obruče, poté zpět ven levou nohou z obruče.

2) Každá dívka má vedle sebe- u levé nohy položenou středně velikou obruč nebo švihadlo stočené do kruhu a plní povely učitelky:

a) Dívka skočí oběma nohama najednou do obruče, poté zpět ven oběma nohama.

b) Dívka skočí levou nohou do obruče, poté zpět ven pravou nohou z obruče.

c) Dívka skočí pravou nohou do obruče, poté zpět ven levou nohou z obruče.

Poznámka: To samé opakuje dívka z druhé strany obruče, postupně zkouší zrychlovat.

6.2 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 2. TŘÍDU

5. HODINA

Pohybová hra: **Had**

Pomůcka: dvě švihadla

Organizace: celá skupina

Učitelka rozdělí dívky na družstva po osmi (dle počtu dívek), každé družstvo dostane jedno dlouhé švihadlo svázané ze dvou švihadel, které spojí řadu dívek v jednoho hada. Dívky mají za úkol po jednom skrz triko (od límce) a poté skrz kalhoty prostrčit švihadlo a tím se propojí v jednoho hada.

Nácvik fotbalových dovedností

Nácvik přihrávek vnitřním nártem „placírkou“

Pomůcky: pro každou dívku jeden (fotbalový) míč, pásku na vyznačení

Dívky si na tuto hodinu donesou libovolné podkolenky -vžijí se do role fotbalisty.

1) Dívka má u stěny položený fotbalový míč, na kterém si bude zkoušet nácvik přihrávky pravou nohou vnitřním nártem „placírkou“, přičemž se noha bude míče zlehka dotýkat a pohyby se budou opakovat tam a zpět.

a) Totéž bude dívka nacvičovat levou nohou.

(Obr. 16 Nácvik postoje s míčem na „placírku“)

(Obr. 17 Nácvik postoje s míčem na „placírku“ (zblízka))

2) Dívka má na vyznačeném místě zhruba půl metru od stěny položený míč, jehož se snaží přihrát pravou nohou vnitřním nártem „placírkou“ o zeď tak, aby se ji opět vrátil zpět, přičemž si míč pozastaví nastavením pravé nohy. Poté si míč znovu položí na vyznačené místo a přihrávku zkusí znova.

a) Totéž bude dívka nacvičovat levou nohou.

b) Totéž bude dívka nacvičovat pravou a levou nohou o další půl metr dál od zdi.

3) Ve dvojicích na vyznačených místech zhruba metr od sebe se dvojice budou snažit na sebe přihrávat míč pravou nohou vnitřním nártem „placírkou“ tam a zpět.

a) Totéž budou dívky nacvičovat levou nohou.



Obr. 16 Nácvik postoje s míčem na „placírkou“



Obr. 17 Nácvik postoje s míčem na „placírkou“ (zblízka)

6.2 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 2. TŘÍDU

6. HODINA

Pohybová hra: **Generál**

Pomůcka: žádná

Organizace: celá skupina

Dívky běhají ve vymezeném prostoru tělocvičny dokola po směru hodinových ručiček a na povel učitelky- generála, který zakřičí změnu pohybu i směru (rychlý běh, chůze po špičkách., lézt jako rak, had.....) dívky zareagují a plní změněný pohyb v daném směru. Učitelka může změnit povel i směr.

Nácvik fotbalových dovedností

Zdokonalování přihrávek „placírkou“ a zastavování míče chodidlem

Pomůcky: pro každou dívku jeden (fotbalový) míč, pásku na vyznačení

1) Dívka má na vyznačeném místě zhruba půl metru od stěny položený míč, jehož se snaží přihrát pravou nohou vnitřním nártem „placírkou“ o zeď tak, aby se ji míč vrátil zpět, přičemž míč zastaví chodidlem pravé nohy a vrátí ho na vyznačené místo.

a) Totéž bude dívka nacvičovat levou nohou.

(Obr. 18 Zastavování míče chodidlem)

(Obr. 19 Zastavování míče chodidlem (zblízka))

2) Ve dvojicích na vyznačených místech zhruba metr od sebe, si dívky zopakují přihrávky míče pravou nohou vnitřním nártem „placírkou“ tam a zpět.

a) Totéž budou dívky nacvičovat levou nohou.

3) Ve dvojicích na vyznačených místech, zhruba metr od sebe si jedna z dvojice přihrává míč pravou nohou vnitřním nártem „placírkou“, přičemž druhá z dvojice míč zastavuje chodidlem pravé nohy a poté míč opět přihrává stejným způsobem „placírkou“ první z dvojice, která míč také zastavuje chodidlem pravé nohy.



Obr. 18 Zastavování míče chodidlem



Obr. 19 Zastavování míče chodidlem (zblízka)

6.2 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 2. TŘÍDU

7. HODINA

Pohybová hra: **Šátková**

Pomůcka: dva šátky

Organizace: celá skupina

Na začátku hry dá učitelka dvěma dívkám do ruky po jednom šátku, jenž jim bude volně vyčnívat z ruky. Všichni dívky běhají volně ve vymezeném prostoru tělocvičny, přičemž dívky jež nemají šátek se snaží dotknout šátku honěné a tím ho od ní dostat a stát se honěnou.

Rozvoj koordinace dolních končetin s míčem

Zdokonalování rychlých pohybů nohou a skoků

Pomůcky: pro každou dívku jeden (fotbalový) míč

- pro každou dívku jednu dřevěnou tyč, CD přehrávač

1) Každá dívka si ve větších rozestupech kamkoli na zem položí míč a na povel učitele ho bude nejdříve pomalu a poté rychle obíhat:

a) Vpřed ve směru hodinových ručiček a poté vpřed v proti směru hodinových ručiček.

b) Vзад ve směru hodinových ručiček a poté vзад v proti směru hodinových ručiček

Pozor: (zachování čelné roviny postavení)

2) Všichni dívky si položí svůj míč na vyznačené místo podél obvodu velkého kruhu (míče budou od sebe vzdáleny zhruba jeden metr) a na povely učitelky budou míče přeskakovat nejdříve pomalu a poté v zrychlujícím tempu:

a) Vpřed ve směru hodinových ručiček a vpřed proti směru hodinových ručiček.

Učitelka může k přeskokování pustit i hudbu.

3) Všechny dívky si vymění míč na vyznačeném místě za tyč podél obvodu velkého kruhu (tyče budou od sebe vzdáleny zhruba jeden metr) a na povely učitelky budou dívky tyče přeskakovat nejdříve pomalu a poté v zrychlujícím tempu po špičkách:

a) Vpřed ve směru hodinových ručiček a vpřed proti směru hodinových ručiček.

Učitelka může k přeskokování pustit i hudbu.

U přeskokování tyčí lze využít i pohyb rukou-tleskání, mávání, kroužení.

6.2 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 2. TŘÍDU

8. HODINA

Pohybová hra: **Schovávaná**

Pomůcka: po tělocvičně rozmístěné různé druhy nářadí

Organizace: celá skupina

Dívky běhají volně ve vymezeném prostoru tělocvičny (opatrně) okolo nářadí, které je umístěné v po okrajích tělocvičny. Po tlesknutí učitelky, jež je k dívkám otočená zády, musí dívky rychle zareagovat a co nejrychleji se schovat za nějaké nářadí tak, aby učitelka neviděla alespoň nohy dívek.

Nácvik fotbalových dovedností

Nácvik vedení míče vnitřní stranou nártu „placírkou“ při pomalé chůzi

Pomůcky: Pro každou dívku jeden (fotbalový) míč, pro každé družstvo pět kuželů

1) Dívky stojí na jedné straně tělocvičny ve čtyřech zástupech (po šesti) za sebou a dbají vyznačené startovací pásky na zemi, za kterou nesmí bez povelu. Nesoutěží se!!

a) Na povel učitelky vyrazí jen první ze zástupů, jenž za pohybu vede míč vpřed lehkými údery pravou nohou vnitřním nártem „placírkou“, na konec tělocvičny a zpět, kde dívky počkají, až se všechny dívky v zástupu vystřídají. Dráha dívek při pohybu vytvoří (zmijovitě klikatou dráhu).

b) Na povel učitelky vyrazí jen první ze zástupů, jenž za pohybu vede míč vpřed lehkými údery pravou nohou vnitřním nártem „placírkou“.

c) Na povel učitelky vyrazí jen první ze zástupů, jenž za pohybu vede míč vpřed lehkými údery levou nohou vnitřním nártem „placírkou“.

2) Totéž dívky opakují kolem jednoho kuželu a zpět.

a) Totéž dívky opakují kolem dvou kuželů.

b) Totéž dívky opakují kolem pěti kuželů.

c) Dívky zkusí k chůzi kolem kuželů tleskat.

6.2 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 2. TŘÍDU

9. HODINA

Pohybová hra: **Mořeplavec**

Pomůcka: kolem tělocvičny pár druhů náradí (lavičky, bedny, žebřiny....)

Organizace: celá skupina

Dívky (mořeplavci) běhají po tělocvičně a na povel učitelky „piráti“, se musí dívky dostat na pevninu tak, že vylezou, vyskočí na nějaké náradí v tělocvičně.

Místo běhání může učitelka zadávat i jiné povely: lézt, plazit se, poskakovat, skákat, tancovat.....

Nácvik fotbalových dovedností

Zdokonalování vedení míče „placírkou“ při pomalé chůzi kolem kuželů

Pomůcky: pro každou dívku jeden (fotbalový) míč

- pro každé družstvo pět kuželů

1) Dívky stojí za sebou ve čtyřech zástupech a mají před sebou pět kuželů. Na povel učitelky vyrazí jen první ze zástupů:

a) Dívka vede za pohybu vpřed mezi pěti kužely míč lehkými údery pravou nohou vnitřním nártem „placírkou“, přičemž u posledního kuželu míč zastaví chodidlem nohy a zpět pokračuje stejným způsobem.

b) Dívka vede za pohybu vpřed mezi pěti kužely míč lehkými údery pravou nohou vnitřním nártem „placírkou“, přičemž u posledního kuželu míč zastaví chodidlem nohy a zpět pokračuje stejným způsobem.

c) Dívka vede za pohybu vpřed mezi pěti kužely míč lehkými údery pravou nohou vnitřním nártem „placírkou“ a poté úderem nártem levé nohy zprava a zleva, přičemž u posledního kuželu míč zastaví chodidlem nohy a zpět pokračuje stejným způsobem.

d) To samé dívky zkusí bez kuželů s rychlejším vedením míče na konec tělocvičny.

6.2 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 2. TŘÍDU

10. HODINA

Pohybová hra: **Honěná ve dvojicích**

Pomůcka: žádná

Organizace: celá skupina

Dívky vytvoří dvojice (trojice) držící se za ruce. Učitelka určí jednu dvojici (honiče), jež se snaží ve vymezeném prostoru dotknout co nejvíce dívek ve dvojicích, dotykem na jejich rameno. V tu chvíli, kdy je dvojice dívkami chycena, zůstává stát na místě a zpět do hry se může vrátit tehdy, pokud ji stále se pohybující dvojice proleze pod nohama. Honěná trvá do doby, dokud učitelka hru nezastaví.

Zdokonalování pohybů s míčem

Zábavná hodina s míčem

Pomůcky: pro každou dívku jeden (fotbalový) míč, dlouhá lana, švihadla, páska na vyznačení

1) Na polovině tělocvičny učitelka připevní lano k žebřinám a k jinému závěsnému místu na druhé straně tělocvičny, jež bude sahat nad hlavy dívek. Dvojice dívek stojí proti sobě na vyznačených místech (zhruba tři metry od sebe) a přihrávají si míč:

- a) Přes lano pravou rukou vrchním obloukem vzduchem.
- b) Přes lano levou rukou vrchním obloukem vzduchem.
- c) Pod lanem pravou rukou vrchním obloukem a dále o zem.
- d) Pod lanem levou rukou vrchním obloukem a dále o zem.

2) Dívky ve dvojicích si před přihrávkou říkají, kudy míč hází.

- a) Vrchem přes lano, řekne dívka vrchem.
- b) Spodem pod lano, řekne dívka spodem.

3) Dívky ve čtveřicích stojící vedle sebe si před přihrávkou říkají, kudy míč hází.

- a) Vrchem přes lano, řekne dívka vrchem.
- b) Spodem pod lano, řekne dívka spodem.

(Mohou házet křížem na sebe).

6.3 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 3. TŘÍDU

1. HODINA

Pohybová hra: **Ztížená honěná**

Pomůcka: žádná

Organizace: celá skupina

Dívky hrají na honěnou ve vymezeném prostoru, přičemž honič předává „babu“ dotykem honěné, která se musí chytit rukou za místo, na které babu dostala a běhá tak do té doby, než dá „babu“ jiné dívce.

Opakovací a posuzovací hodina (dle 2. třídy) na stanovištích (Tab. 2)

Pomůcky, poznámka: u každého stanoviště po šesti dívek a potřebné náčiní, nářadí

1) **Zdokonalování odrazů a skoků** (pro jedno stanoviště osm obručí (dle počtu dívek na stanovišti, či stočená švihadla)). Na zemi v kruhu jsou položeny obruče a dívky na stanovišti stojí v jedné z nich. Na povel skáčí do obručí vpřed po směru hodinových ručiček - (po pravé noze, levé noze, snožmo do obručí a na střídání do obruče a ven z obruče z kruhu dle povelů učitelky).

2) Dívky stojí ve větším kruhu, jehož obvod je vyznačen barevnou páskou pro lepší orientaci:

a) **Liftink** (prošlapování, což jim pomůže k lepší práci nácviku s kotníkem, přičemž špičky zůstávají na místě, paty se zvedají co nejvýše a koleno jedné nohy se dostává dopředu, zatímco druhé se protlačuje vzad). Poznámka: Učitelka dbá, aby dívky nezvedaly chodidla ze země (může pomoci opření o zeď).

b) **Skipink** (běhání s důrazným zdvihem švihového kolena, přičemž se koleno dostane do vodorovné polohy a odrazová noha se musí úplně propnout).

Poznámka: Učitelka dbá, aby se dívky nezakláněly v trupu (může pomoci opora paží o zábradlí).

3) **Zdokonalování přihrávek „placírkou“** a zastavování míče chodidlem (pro každou dvojici jeden (fotbalový) míč. Ve dvojicích na vyznačených místech (zhruba tři metry od sebe), jedna z dvojice přihrává míč pravou nohou vnitřním nártem „placírkou“, přičemž druhá z dvojice míč zastavuje chodidlem pravé nohy, zdvihá míč rukama ze země, běží s míčem k dívce z dvojice, obíhá ji a vrací se zpět na své místo. Poté míč pokládá na zem a opět přihrává stejným způsobem „placírkou“ první z dvojice, která míč také zastavuje chodidlem pravé nohy a pokračuje v daném úkolu.

6.3 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 3. TŘÍDU

2. HODINA

:Pohybová hra: **Tancovačka**

Pomůcka: CD přehrávač

Organizace: celá skupina

Dívky běhají ve vymezeném prostoru tělocvičny a jak uslyší hrát hudbu, stanou se tanečnicemi a začnou tancovat. Jakmile učitelka hudbu vypne, dívky zkamení a na tlesknutí opět běhají volně po tělocvičně. Hudba znamená tancování, vypnutí hudby zkamenění, tlesknutí běhání. Poznámka: do tancování nenutíme, dívky mohou místo něj běhat, dělat dřepy.

Nácvik fotbalových dovedností

Nácvik přihrávek míče vnitřní stranou nártu „placírkou“ spoluhráče

Pomůcky: pro každou skupinu jeden (fotbalový) míč, páska na vyznačení

1) Dívky stojí na jedné straně tělocvičny rozděleny na dvě skupiny ve čtyřech řadách (po šesti) za sebou a dbají vyznačené startovací pásky na zemi, za kterou nesmí bez povelu. Obě skupiny po čtyřech řadách hrají najednou- každá skupina na své půlce tělocvičny. Nesoutěží se!!

a) Na povel učitelky vyběhne první ze všech řad, přičemž míč má na zemi jen jedna z každé skupiny, jež za pohybu vpřed povede míč lehkými údery vnitřním nártem pravé nohy zprava a zleva, přičemž až do konce tělocvičny si bude míč přihrávat „placírkou“ s dívkou druhého družstva- ta přihrává levou nohou „placírkou“ až na konec tělocvičny. Zpět pokračují stejným způsobem až za startovací pásku, kde dívka předá míč další v zástupu.

b) Družstva si vymění strany a přihrávají si stejným způsobem- družstvo na pravé straně pravou nohou a družstvo na levé straně levou nohou.

6.3 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 3. TŘÍDU

3. HODINA

Pohybová hra: **Kamarádká**

Pomůcka: do každé dvojice jeden nafouknutý balon, měkký míč, CD přehrávač

Organizace: celá skupina, každá dvojice si před hrou nafoukne balon

Ve dvojicích stojí dívky proti sobě a drží se za ruce. Učitelka přijde ke každé dvojici, dá mezi jejich čela nafouknutý balon, který dvojice sevře, aby balon nevypadl. Učitelka pustí pomalou hudbu, při které se dvojice volně pohybuje (tančí) s balonem mezi čely.

Nácvik fotbalových dovedností

Nácvik kopů přímým nártem nafouknutým balonem

Pomůcky: pro každou dívku jeden nafouknutý balon, měkký nebo fotbalový míč

1) Dívka má u stěny položený nafouknutý, měkký nebo fotbalový míč, na kterém si bude zkoušet nácvik přihrávky pravou nohou přímým nártem, přičemž se noha bude míče zlehka dotýkat a pohyby nohy se budou opakovat tam a zpět. (Míč se jen zlehka dotýká zdi).

a) Totéž bude dívka nacvičovat levou nohou.

(Obr. 20 Nácvik postoje s míčem ke hře s přímým nártem)

(Obr. 21 Nácvik postoje s míčem ke hře s přímým nártem (zblízka))

2) Dívka má na vyznačeném místě zhruba půl metru od stěny nafouknutý balon, jehož se snaží přihrát pravou nohou přímým nártem míč o zeď tak, aby se ji opět vrátil zpět, přičemž míč si pozastaví nastavením pravé nohy. Poté si míč znovu položí na vyznačené místo a přihrávku zkusí znova.

a) Totéž bude dívka nacvičovat levou nohou.

b) Totéž bude dívka nacvičovat pravou a levou nohou o další půl metr dál od zdi.

3) Ve dvojicích na vyznačených místech zhruba metr od sebe, se dvojice budou snažit na sebe přihrávat míč pravou nohou přímým nártem tam a zpět.

a) Totéž budou dívky nacvičovat levou nohou.



Obr. 20 Nácvič postoje s míčem ke hře s přímým nářtem



Obr. 21 Nácvič postoje s míčem ke hře s přímým nářtem (zblízka)

6.3 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 3. TŘÍDU

4. HODINA

Pohybová hra: **Hlídač míče**

Pomůcka: pro každého (fotbalový) míč

Organizace: celá skupina

Dívky jsou rozprostřeny po celé tělocvičně, přičemž na povel učitelky vedou míč pravou nohou vnitřním nártem „placírkou“ a na tlesknutí musí míč co nejrychleji zastavit chodidlem pravé nohy. Poté nohy vystřídají. Kdo míč zastaví až po delší době, ten na povel učitelky udělá jeden dřep.

Nácvik fotbalových dovedností

Zdokonalování kopů přímým nártem fotbalovým míčem na cíl

Pomůcky: pro každou dívku jeden nafukovací- měkký míč a (fotbalový) míč

1) Dívka má na vyznačeném místě zhruba půl metru od stěny položený nafouknutý balon, jehož se snaží přihrát pravou nohou přímým nártem o zeď tak, aby se ji opět vrátil zpět, přičemž si míč pozastaví nastavením pravé nohy. Poté si míč znovu položí na vyznačené místo a přihrávku zkusí znova.

a) Totéž bude dívka nacvičovat levou nohou.

b) Totéž bude dívka nacvičovat pravou a levou nohou o další půl metr dál od zdi.

2) Dívka má na vyznačeném místě zhruba půl metru od stěny položený fotbalový míč, jehož se snaží přihrát pravou nohou přímým nártem o zeď tak, aby se ji opět vrátil zpět, přičemž míč razantně zastaví pravou nohou. Poté si míč znovu položí na vyznačené místo a přihrávku zkusí znova.

a) Totéž bude dívka nacvičovat levou nohou.

b) Totéž bude dívka nacvičovat pravou a levou nohou o další půl metr dál od zdi.

3) Dívky stojí ve třech řadách (po osmi), před sebe si každá dívka položí svůj míč a po řadách každá po jedné vystřelí na druhou stranu tělocvičny.

a) Totéž zkusí dívky levou nohou.

6.3 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 3. TŘÍDU

5. HODINA

Pohybová hra: **Cvičení na hudbu**

Pomůcka: CD přehrávač s dětskou hudbou

Organizace: celá skupina

Dívky stojí v rozestupech v kruhu, mají mezi sebou dostatečný rozestupy a poslouchají povely učitelky, stojící vevnitř kruhu. Učitelka má předem připravenou hudbu, aby nemusela z kruhu odskakovat. Dívky opakují po učitelce dané pohyby, přičemž učitelka opravuje dívky při špatném držení těla. Poté může rozcvička pokračovat v kruhu.

Nácvik fotbalových dovedností

Nácvik vedení míče přímým nártem při rychlejší chůzi

Pomůcky: pro každou dívku jeden (fotbalový) míč, páska na vyznačení, šest kuželů

1) Dívky stojí na jedné straně tělocvičny ve čtyřech zástupcích (po šesti) za sebou a dbají vyznačené startovací pásky na zemi, za kterou nesmí bez povelu. Nesoutěží se!!

a) Na povel učitelky vyrazí jen první ze zástupců, jež za pohybu vpřed povede míč lehkými údery přímým nártem pravé nohy zprava a zleva tam i zpět na konec tělocvičny, kde se dotkne zdi. Zpět pokračuje stejným způsobem až za startovací pásku k poslední v řadě. Dráha dívky při pohybu vytvoří (zmijovitě) klikatou dráhu.

b) Na povel učitelky vyrazí jen první ze zástupců, jež za pohybu vpřed povede míč lehkými údery přímým nártem levé nohy zprava a zleva míč tam i zpět

c) Na povel učitelky vyrazí jen první ze zástupců, jež za pohybu vpřed povede míč lehkým úderem přímým nártem pravé nohy a poté zpět přímým nártem levé nohy zprava a zleva.

2) Po nácvikách vedení míče, dá učitelka na konec tělocvičny dva kužely (zhruba dva metry od sebe) a dívky z druhého konce tělocvičny zkusí z místa kopnout nártem svůj míč a trefit se mezi dva kužely.

6.3 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 3. TŘÍDU

6. HODINA

Pohybová hra: **Fotbalová**

Pomůcka: pro každé družstvo jeden (fotbalový) míč, páska na vyznačení

Organizace: celá skupina rozdělená na družstva

Dívky vytvoří kruh po vyznačeném obvodu. Uvnitř kruhu je jedna z dívek, která má za úkol sebrat nohou míč přihrávajícím dívkám, kteří si přihrávají míč vnitřním nártem „placírkou“ ve snaze míč uchránit a nenechat si ho sebrat dívkou uvnitř kruhu. Jakmile se podaří míč dívce uvnitř kruhu dostat, do kruhu jde ta dívka, která uvnitř kruhu míč chytila.

Nácvik fotbalových dovedností

Nácvik vedení míče přímým nártem při rychlejší chůzi okolo kuželů

Pomůcky: pro každou dívku jeden (fotbalový) míč, dvacet kuželů

1) Dívky stojí na jedné straně tělocvičny ve čtyřech zástupech (po šesti) za sebou a dbají vyznačené startovací pásky na zemi, za kterou nesmí bez povelu. Nesoutěží se!!

a) Bez kuželů

Na povel učitelky vyrazí jen první ze zástupů, jež za pohybu vede vpřed míč lehkým úderem přímým nártem pravé nohy zprava a zleva na konec tělocvičny, kde se dívka dotkne zdi a poté zpět, přímým nártem levé nohy zprava a zleva stejným způsobem.

b) S kužely.

Na povel učitelky vyrazí jen první ze zástupů, jež za pohybu vede vpřed míč mezi pěti kužely lehkými údery přímým nártem pravé nohy zprava a zleva, přičemž u posledního kuželu míč zastaví chodidlem nohy a zpět pokračuje stejným způsobem.

c) Dívka vede za pohybu vpřed mezi kužely míč lehkými údery přímým nártem levé nohy zprava a zleva, přičemž u posledního kuželu míč zastaví chodidlem nohy a zpět pokračuje stejným způsobem.

d) Dívka vede za pohybu vpřed míč mezi pěti kužely lehkými údery přímým nártem pravé nohy zprava a zleva a poté střídaje přímým nártem levé nohy zprava a zleva, přičemž u posledního kužele míč zastaví chodidlem nohy a zpět pokračuje stejným způsobem.

6.3 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 3. TŘÍDU

7. HODINA

Pohybová hra: **Ztížená honěná - Na pejsky**

Pomůcka: žádná

Organizace: celá skupina

Dívky hrají na honěnou ve vymezeném prostoru, přičemž honič předává „babu“ dotykem honěné, která se musí chytit rukou za místo, na které babu dostala a běhat tak do té doby, než dá „babu“ jiné dívce. Dívka- honěná, se může před honičem zachránit tak, že si lehne na záda a zvedne ruce a nohy do vzduchu, tak ji totiž honič „babu“ dát nemůže.

Rozvoj koordinace horních končetin bez míče

Zdokonalování pohybů rukou

Pomůcky: CD přehrávač, barevná lepicí páska

1) Dívky stojí ve větším vyznačeném kruhu v rozestupech spolu s učitelkou, která nechává puštěnou hudbu a v kruhu vede dívky k jednotlivých pohybům.

a) Dívky při klusu v kruhu po směru hodinových ručiček, se dotýkají prsty ramen, přičemž krouží rameny jako ptáčky.

b) Dívky při klusu v kruhu proti směru hodinových ručiček, mají ruce v rozpažení, přičemž se naklánějí na jednu a druhou stranu jako letadla.

c) Dívky při klusu v kruhu po směru hodinových ručiček, mají ruce v rozpažení, přičemž táhle mávají rukama nahoru a dolů, jako ptáci s velkými křídly.

d) Dívky při klusu v kruhu proti směru hodinových ručiček, mají ruce v bok, přičemž zakopávají nohy k hýždím.

e) Dívky při klusu v kruhu ve směru hodinových ručiček, zvedají obě ruce nad hlavu, kde si tlesknou.

f) Dívky při klusu v kruhu proti směru hodinových ručiček, mají mírně pokrčené ruce v loktech, které drží u těla přirozeně dle pohybu těla jdou ruce tam zpět.

(Poté dívky předvádí v kruhu pohyby rukou, ostatní opakuji).

6.3 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 3. TŘÍDU

8. HODINA

Pohybová hra: **Požár**

Pomůcka: žádná

Organizace: celá skupina

Dívky běhají volně ve vymezeném prostoru tělocvičny a po vyřknutí slova učitelky: „Požár!“, začnou dívky běhat o trochu rychleji, v čemž setrvají dokud neuslyší další zakřičené slovo: „Hoří!“, což pro dívky bude signalizovat ještě rychlejší běh. Po tlesknutí učitelky se dívky zcela zastaví a schoulí se do klubíčka.

Nácvik fotbalových dovedností

Nácvik přihrávek po zemi a zpracování míče v kruhu

Pomůcky: pro každou dívku jeden (fotbalový) míč

1) Dívky jsou rozděleny do dvou družstev. Každé družstvo stojí v menším vyznačeném kruhu v rozestupech, přičemž jedna dívka z družstva dostane míč, který nahrává vnitřní stranou nártu „placírkou“, předem říká jméno komu míč nahrává. Jmenovaná dívka míč zastavuje chodidlem pravé nohy a poté dále přihrává stejným způsobem. Dívky si budou přihrávat, dokud učitelka přihrávky neukončí.

- a) Dívky si přihrávají míč stejným způsobem, ale náhodně bez jmen.
- b) Dívky si přihrávají míč stejným způsobem se jménem, ale levou nohou.
- c) Dívky si přihrávají míč stejným způsobem beze jmen, levou nohou.

2) Dívky jsou rozděleny do dvou družstev. Každé družstvo stojí v menším vyznačeném kruhu v rozestupech, přičemž jedna dívka v družstvu dostane míč, který nahrává přímým nártem pravé nohy a předem říká jméno, komu míč nahrává. Jmenovaná dívka míč zastavuje chodidlem pravé nohy a poté dále přihrává stejným způsobem. Dívky si budou přihrávat, dokud učitelka nácvik neukončí.

- a) Dívky si přihrávají míč stejným způsobem, ale náhodně bez jmen.
- b) Dívky si přihrávají míč stejným způsobem se jménem, ale levou nohou.
- c) Dívky si přihrávají míč stejným způsobem beze jmen, levou nohou.

6.3 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 3. TŘÍDU

9. HODINA

Pohybová hra: **Jeden za všechny, všichni za jednoho**

Pomůcka: žádná

Organizace: celá skupina

Dívky stojí za sebou v jednom zástupu jako had. Učitelka je hlava hada a dívky vede. Dívky musí dodržovat směr, kam je jejich hlava vede a také opakovat přesné pohyby. Po jednom cviku se učitelka přesouvá na konec hada a dívka za učitelkou se stává hlavou, po které opakují další cvik ostatní dívky v zástupu. Dívky se při cvikách nemusí držet za boky.

Nácvik fotbalových dovedností

Zdokonalování obratnosti a přihrávek s zpracováním míče ve vyznačené trase

Pomůcky: pro každé družstvo jeden (fotbalový) míč, vyznačovací páska, čtyři kužely

1) Dívky stojí ve dvou družstev za vyznačenou čarou, zhruba deset metrů od každého družstva je položený kužel v čelné rovině. Na povel učitelky dívky z obou družstev vyběhají klusem křížem s míčem v ruce ke kuželu (musí dávat pozor, protože se mívají s dívkami z druhého družstva veprostřed tělocvičny). Kužel obíhají a vrací se zpět do družstva, kde předávají míč další dívce, která opakuje trasu tím samým způsobem.

a) Dívka zkouší při klusu míč opatrně vyhazovat.

b) Dívka zkouší při klusu míč opatrně vyhazovat a ve středu s další dívkou si míč vymění.

2) Dívky stojí ve dvou družstev za vyznačenou čarou, zhruba 10 metrů od každého družstva je položený kužel v čelné rovině. Na povel učitelky dívky z obou družstev vyběhají, vedou míč pravou nohou vnitřní stranou „placírkou“ křížem ke kuželu, přičemž se musí dívce z druhého družstva vyhnout, popřípadě na chvíli míč zastavit chodidlem a pokračovat dál ke kuželu, který oběhne a zpět se vrací stejným způsobem.

a) Dívka vede míč levou nohou vnitřní stranou „placírkou“ kolem kuželu a zpět.

b) Dívka vede míč pravou nohou přímým nártem kolem kuželu a zpět.

c) Dívka vede míč levou nohou přímým nártem kolem kuželu a zpět.

10. HODINA

Pohybová hra: **Zajíc**

Pomůcka: žádná

Organizace: celá skupina

Učitelka rozdává dívkám čísla (např. 1 - 25) a poté dívky volně běhají ve vymezeném prostoru tělocvičny. Během volného běhu učitelka vykřikne číslo, které signalizuje dívkám, která z nich se má proměnit v zajíce a pětkrát vyskočit ze dřepu nahoru a zpět do dřepu. Hru ukončuje učitelka.

Rozvoj koordinace horních končetin s míčem

Nácvik driblingu a průpravných her horních končetin 1 : 1

Pomůcky: - pro každou dívku jeden (basketbalový) míč, páska na vyznačení

- do dvojice jeden (fotbalový) míč

1) Každá dívka má v rukách basketbalový míč, se kterým stojí v rozestupech ve dvou řadách za sebou za vyznačenou čarou. Učitelka stojí čelem k dívkám a poté vedle nich a ukazuje pohyby s basketbalovým míčem, které po ní na povel dívky opakuji.

a) Dívky driblují na místě pravou rukou. (Obr. 22 Dribling pravou rukou na místě).

b) Dívky driblují na místě levou rukou.

c) Dívky driblují na místě pravou rukou, přičemž se začnou dokola otáčet.

d) Dívky driblují na místě levou rukou, přičemž se začnou dokola otáčet.

e) Dívky v poklusu na místě, přičemž driblují pravou střídavě levou rukou.

f) Na povel učitelky dívky z prvních řad vyběhnou a driblují na konec tělocvičny za klusu pravou rukou. Poté běží dívky z druhých řad.

g) Dívky driblují na místě, přičemž při driblingu jdou do dřepů a poté zpět do stoje.

2) Dívky vytvoří dvojice a nechají si dohromady jeden basketbalový míč. Jedna z dvojice s basketbalovým míčem dribluje pravou rukou (zhruba v rozsahu max. dvou metrů), přičemž druhá z dvojice se jí snaží míč sebrat. Poté si dívky pozice vymění.

a) Dívky driblují levou rukou.

(Obr. 23 Ve dvojici dribling 1 : 1, ve snaze sebrat míč soupeře)

(Obr. 24 Ve dvojici dribling 1 : 1, ve snaze sebrat míč soupeře (zblízka))



Obr. 22 Dribling pravou rukou na místě



Obr. 23 Ve dvojici dribling 1 : 1, ve snaze sebrat míč soupeře



Obr. 24 Ve dvojici dribling 1 : 1, ve snaze sebrat míč soupeře (zblizka)

6.4 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 4. TŘÍDU

1. HODINA

Pohybová hra: **Koník**

Pomůcka: do dvojice jedno švihadlo

Organizace: celá skupina

Dvojice dívek stojí za sebou. Přední dívce přehodí druhá dívka ve dvojici švihadlo přes boky, zadní druhá dívka v řadě drží švihadlo za rukojeti a vede směr první dívky (koníka). Poté si pozice vymění.

Opakovací a posuzovací hodina (dle 3. třídy) na stanovištích (Tab. 3)

Pomůcky: u každého stanoviště potřebné náčiní, nářadí, pomoc od starších žáků

U každého stanoviště po šesti dívkách.

1) **Vedení míče „placírkou“ křížem kolem kuželů a poté jeho zastavení.** (Dva kužely a dva fotbalové míče). Dívky stojí ve dvou družstev za vyznačenou čarou, zhruba deset metrů od každého družstva je položený kužel v čelné rovině. Na povel učitelky dívky z obou družstev vybíhají, vedou míč pravou nohou vnitřní stranou „placírkou“ křížem ke kuželu, přičemž se musí dívky z druhého družstva vyhnout, popřípadě na chvíli míč zastavit chodidlem a pokračovat dál ke kuželu, který oběhnou a zpět pokračují stejným způsobem. Nesoutěží se!!

a) Dívky vedou míč levou nohou vnitřní stranou „placírkou“ kolem kuželu a zpět.

2) **Vedení míče přímým nártem při rychlejší chůzi.** (Pro každou dívku jeden (fotbalový) míč.) Dívky stojí na jedné straně tělocvičny ve čtyřech zástupech (po šesti) za sebou a dbají vyznačené startovací pásky na zemi, za kterou nesmí bez povelu.

a) Na povel učitelky vyrazí jen první ze zástupů, jež za pohybu vpřed povede míč lehkými údery přímým nártem pravé nohy zprava a zleva na konec tělocvičny, kde se dotkne zdi. Zpět pokračuje stejným způsobem až za startovací pásku poslední dívky v řadě. Dráha dívky při pohybu vytvoří (zmijovitě) klikatou dráhu.

3) **Dribling ve hře 1 : 1** (do dvojice basketbalový míč). Dívky vytvoří dvojice a nechají si dohromady jeden basketbalový míč. Jedna z dvojice s basketbalovým míčem dribluje pravou rukou (zhruba v rozsahu max. dvou metrů), přičemž druhá z dvojice se jí snaží míč sebrat.

a) Poté si dívky pozice vymění.

b) Dívky driblují levou rukou.

2. HODINA

Pohybová hra: **Sněžný muž**

Pomůcka: žádná

Organizace: celá skupina

Učitelka určí jednu dívku (honiče- sněžného muže), jenž se snaží ve vymezeném prostoru zmrazit co nejvíce dívek- dotykem na jejich rameno. V tu chvíli, kdy je dívka zmražena, zůstává stát na místě a zpět do hry se může vrátit tehdy, pokud ji jiná dívka proleze pod nohama. Honěná trvá do doby, dokud učitelka hru nezastaví.

Nácvik fotbalových dovedností

Nácvik hlavičkování

Pomůcky: pro každou dívku nafukovací balon nebo měkký míč, pro učitelku dva nafukovací balony na gumě, požádat jednu z dívek z vyššího ročníku o pomoc

Dívky si nafouknou svůj nafukovací balon- mohou použít i měkký míč.

1) Dívky stojí u zdi tělocvičny- čelem k ní, opřou si hlavu o nafouknutý balon (měkký míč), jež je přiložen ke zdi. (Zhruba deset vteřin vydrží v pozici- získá pocit míče).

(Obr. 25 Nácvik postoje s míčem na hlavičkování)

2) Dívky stojí u stěny, hodí míč pravou rukou horním obloukem lehce o zeď a poté se snaží hlavou míče dotknout. Míč poté padá na zem nebo ho dívka chytá.

a) Dívka se dotkne míče čelem. (Obr. 26 Nácvik hlavičkování)

3) Dívky stojí na jedné straně tělocvičny ve třech řadách za sebou a po intervalech jdou po jednotlivých řadách na druhou stranu tělocvičny a snaží se udržet nafukovací balon na hlavě.

Pomoc od starších dětí ve škole.

4) Dívky stojí ve dvou řadách za sebou, zhruba dva metry naproti nim stojí učitelka, která drží na gumě ve výšce hlavy přidělaný nafouknutý míč, kterého se dívka snaží trefit hlavou, přičemž nechává otevřené oči.

a) Dívka se snaží trefit míč čelem.



Obr. 25 Nácvik postoje s míčem na hlavičkování



Obr. 26 Nácvik hlavičkování

6.4 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 4. TŘÍDU

3. HODINA

Pohybová hra: **Cukr-káva-limonáda-čaj-rum-bum**

Pomůcka: žádná

Organizace: celá skupina

Je vybrána jedna dívka (vůdce), která stojí na jedné straně tělocvičny zády k ostatním dívkám a naproti ní (na druhé straně tělocvičny) za postranní čarou stojí ostatní dívky, které čekají až vůdce začne říkat: „Cukr-káva-limonáda-čaj-rum-bum“. Při začátku vyslovení „Cukr-káva...“ dívky za postranní čarou vyběhnou a snaží se doběhnout nejdál za vůdcem, přičemž se musí vzápětí rychle zastavit, neboť utíkat mohou jen do doby, dokud vůdce nedopoví Cukr-káva..., poté se vůdce rychle otáčí a říká, koho viděl se hnout při doběhu i po doběhu. Hýbajícího vůdce posílá zpět na počáteční čáru a vítězem je ta dívka, která se první dotkla vůdce na druhé straně tělocvičny.

Nácvik fotbalových dovedností

Zdokonalování hlavičkování

Pomůcky: pro každou dvojici jeden (fotbalový) míč a nafukovací balon

Dívky si nafouknou ve dvojici balon, nebo mají měkký míč.

1) Dívky stojí ve dvojicích naproti sobě ve vzdálenosti dvou metrů a jedna z dvojice drží nafouknutý míč oběma rukama, přičemž přihrává horním obloukem na čelo druhé z dvojice. Po odrazu dívka míč chytá.

a) Poté se dívky vystřídají.

b) Dívky se od sebe vzdalují a zkoušejí hlavičkovat z větší vzdálenosti.

2) Dívky stojí ve dvojicích naproti sobě ve vzdálenosti jednoho metru a jedna z dvojice drží míč oběma rukama těsně od čela první z dvojice, přičemž ji krátkými údery oběma rukama přihrává míč na čelo a po odrazu míč chytá.

a) Poté se dívky vystřídají.

3) Poté si dívky z dvojice zkusí položit nafouknutý míč na čelo a chvíli s ním jít vpřed, aniž by jim míč spadl.

6.4 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 4. TŘÍDU

4. HODINA

Pohybová hra: **Útěk myšky**

Pomůcka: žádná

Organizace: celá skupina

Dívky stojí v kruhu čelem dovnitř, drží se za ruce, v co možná největším rozpažení od sebe a pokluskávají ve směru hodinových ručiček. Je vybrána jedna dívka- myška, která stojí ve středu kruhu a snaží se z rozpohybovaného kruhu vyběhnout a poté do něho zase vběhnout, učitelka myšky střídá.

Nácvik fotbalových dovedností

Nácvik nabírání míče na špičku nohy

Pomůcky: pro každou dívku jeden (fotbalový) míč

1) Dívky jsou rozděleny do dvou řad vedle sebe v rozestupech, přičemž každá řada stojí na jedné straně tělocvičny naproti sobě. Dívky mají před sebou fotbalový míč, na kterém mají položenou:

- a) Pravou nohu, se kterou rolují míč chodidlem od špičky prstů po patu tam a zpět.
- b) Levou nohu, se kterou rolují míč chodidlem od špičky prstů po patu tam a zpět.
- c) Pravou nohu, kterou se snaží švihem od středu chodidla k prstům nohy zhoupnout a míč zkusit nabrat na špičku nohy- delší nacvičování.

(Obr. 27 Nácvik nabírání míče na špičku nohy)

(Obr. 28 Nácvik nabírání míče na špičku nohy (zblízka))

d) Levou nohu, kterou se snaží švihem od středu chodidla k prstům nohy zhoupnout a míč zkusit nabrat na špičku nohy.

e) Poté si dívky s velkou trpělivostí zkusí samy v prostoru sjednotit všechny prvky nácviku a míč se pokusí nabrat na špičku nohy bez pomoci jiných prostředků.



Obr. 27 Návík nabírání míče na špičku nohy



Obr. 28 Návík nabírání míče na špičku nohy (zblízka)

6.4 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 4. TŘÍDU

5. HODINA

Pohybová hra: **Souboj čísel**

Pomůcka: žádná

Organizace: celá skupina

Dívky jsou rozděleny do dvou družstev, přičemž každé družstvo stojí na jedné straně tělocvičny. Každá dívka v prvním družstvu dostane číslo, které se bude s nějakým číslem druhého družstva shodovat. Dívky (leží, klečí) na své straně tělocvičny a poté co učitelka řekne číslo, které patří jedné či více dívkám z obou družstev. Dívky vyběhnou a co nejrychleji běží na středovou čáru, které se musí dotknout a poté hned zpět na své místo. Vyhrává to družstvo, jehož číslo se dotklo středové čáry a vrátilo se dříve do svého domečku- svou stranu tělocvičny.

Nácvik fotbalových dovedností

Zdokonalování vedení míče volným způsobem

Pomůcky: pro každou dívku jeden (fotbalový) míč, páska na vyznačení

1) Dívky stojí ve čtyřech družstev za vyznačenou čarou. Zhruba o tři metry dále jsou od každého družstva vyznačeny čtyři kruhy (v rohách čtverce), v nichž jsou vepsány páskou čísla, jež určují pořadí, ke kterému kruhu dívka nejdříve povede míč. Na povel učitelky první dívky ze všech družstev vedou míč stylem, jaký si zvolí a to až k vyznačeným kruhům (od 1 - 4), které s míčem obejdou a vrací se zpět ke svému družstvu, kde předávají míč další dívce v zástupu.

Dívka si může vybrat, jakým stylem míč povede, přičemž každé kolo si zvolí jiné vedení.

a) Dívka vede míč levou nohou vnitřní stranou „placírkou“.

b) Dívka vede míč pravou nohou přímým nártem.

c) Dívka vede míč levou nohou přímým nártem.

6.4 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 4. TŘÍDU

6. HODINA

Pohybová hra: **Zvířecí kolotoč**

Pomůcka: fotbalový míč pro každou dívku

Organizace: celá skupina

Dívky stojí uprostřed tělocvičny na vyznačeném kruhu a učitelka každé dívce dá jméno – lev, pes, had, lev atd. Dívky mají za úkol si jméno zapamatovat a jen na své jméno po vykřiknutí učitelky reagovat tak, že vyběhnou k nějakému míči, jenž bude ležet na okraji tělocvičny, vyhodí ho do vzduchu, chytí ho, položí ho zpět na zem a zařadí se zpět do běhajícího kruhu ostatních zvířat tam, za kým stály.

Nácvik fotbalových dovedností

Vedení míče ve dvojicích s navigováním směru

Pomůcky: do dvojice jedno švihadlo a jeden (fotbalový) míč

1) Dvojice dívek stojí za sebou v zástupech za vyznačenou čarou. Přední dívce přehodí druhá v zástupu švihadlo přes boky, zadní dívka drží švihadlo za rukojeti a vede směr první dívky, která má před sebou na zemi položený míč, který vede :

a) Vnitřní stranou pravou nohou nártu „placírkou“, ve směru dle řídící (zadní dívky ve dvojici)

(Obr. 30 Ve dvojici vedení míče „placírkou“ s navigováním směru)

b) Vnitřní stranou levou nohou nártu „placírkou“, ve směru dle řídící (zadní dívky ve dvojici)

(Po 1a), 1b), si dívky ve dvojici vymění pozice)

c) Přímým nártem pravé nohy, ve směru dle řídící (zadní z dvojice)

(Obr. 29 Ve dvojici vedení míče přímým nártem s navigováním směru)

d) Přímým nártem levé nohy, ve směru dle řídící (zadní z dvojice)

(Po 1c), 1d), si dívky ve dvojici vymění pozice a zkusí se na míč nedívat.)



Obr. 29 Ve dvojici vedení míče přímým nártem s navigováním směru



Obr. 30 Ve dvojici vedení míče „placírkou“ s navigováním směru

6.4 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 4. TŘÍDU

7. HODINA

Pohybová hra: **Všichni proti všem**

Pomůcka: jeden měkký míč

Organizace: celá skupina

Dívky stojí ve vymezeném prostoru tělocvičny a volně se pohybují. Učitelka vhadzuje do prostoru mezi dívky míč, který zvedá nejbližší pohybující se dívka - vybíječ, jenž může vybičet ostatní dívky v prostoru. Koho se hozený míč dotkne a spadne na zem, je vybitý. Pro záchranu a návrat zpět musí vybitá udělat tři dřepy mimo hrací plochu, poté se vrací zpět do hry. Ta dívka, která chytí střelu vybíječe ze hry neodchází, naopak může dále vybíjet.

Nácvik fotbalových dovedností

Nácvik průpravných her 1 : 1

Pomůcky: do každé dvojice jeden (fotbalový) míč

1) Dívky stojí ve dvou řadách za sebou, mají mezi sebou velké rozestupy, přičemž si míč na zemi (v rozmezí zhruba jednoho metru) předávají mezi pravou a levou nohou, vnitřní stranou nártu „placírkou“, přičemž dbají, aby se jim míč nikam nezakutálel.

a) Dívky po řadách běží v klusu, přičemž si předávají míč mezi pravou a levou nohou vnitřní stranou nártu „placírkou“ až na konec tělocvičny, přičemž dbají, aby se jim míč nikam nezakutálel.

b) Dívky po řadách běží v klusu, přičemž si předávají míč mezi pravou a levou nohou vnitřní stranou nártu „placírkou“ až na konec tělocvičny, přičemž si za klusu tam a zpět tleskají a dbají na to, aby se jim míč nikam nezakutálel.

2) Dívky vytvoří dvojice a nechají si dohromady jeden fotbalový míč. Jedna z dvojice si míč předává mezi pravou a levou nohou vnitřní stranou nártu „placírkou“ (zhruba v rozsahu max. dvou metrů), přičemž druhá z dvojice se ji snaží míč sebrat.

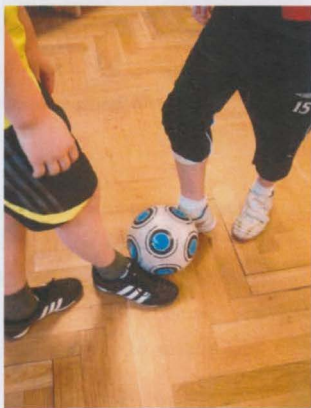
a) Poté si dívky pozice vymění.

(Obr. 31 Ve dvojici 1 : 1, ve snaze obehrát soupeřku)

(Obr. 32 Ve dvojici 1 : 1, ve snaze obehrát soupeřku (zblízka))



Obr. 31 Ve dvojici 1 : 1, ve snaze obehřát soupeřku



Obr. 32 Ve dvojici 1 : 1, ve snaze obehřát soupeřku (zblízka)

6.4 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 4. TŘÍDU

8. HODINA

Pohybová hra: **Šikovný posluchač**

Pomůcka: žádná

Organizace: celá skupina

Dívky chodí v kruhu po směru hodinových ručiček, přičemž jim učitelka vypráví vymyšlený příběh (náhodné myšlenky). Pokud dívky při vypravování uslyší něco, co má společného s fotbalem, začnou v kruhu běhat. Po nějaké době učitelka mění směr běhu.

Nácvik fotbalových dovedností

Nácvik průpravných her 2 : 2 a 4 : 4

Pomůcky: do dvojice jeden (fotbalový) míč, promítací místnost, video (mini) fotbalu

1) V promítací místnosti.

Dívčám je na začátku hodiny v promítací místnosti puštěn záznam ze zápasu mini fotbalu přípravek, při kterém učitel poukazuje na důležité momentky a aspekty ve hře fotbalu (nedat si vlastní gól, bránit svoji branku, přihrávat si) a zdůrazňuje nejdůležitější pravidla fotbalu. (Záznam pustí na pět až deset minut).

2) V tělocvičně.

a) Dívky vytvoří dvojice ve vymezeném prostoru, nechají si dohromady jeden fotbalový míč. Jedna z dvojice si míč předává mezi pravou a levou nohou vnitřní stranou nártu „placírkou“, přičemž druhá dvojice se jí snaží míč sebrat a poté si mezi sebou přihrávají

b) Dívky si poté vytvoří čtveřice, se kterou vymyslí pro svoje družstvo jméno, které je bude charakterizovat pro hru. Dívky si mohou také připravit pokřik, který třídě předvedou.

c) Dívky vytvoří čtveřice ve vymezeném prostoru, představí jméno svého družstva a pokud budou mít připravený pokřik, tak ho ostatním družstvům předvedou. Čtveřice si nechají dohromady jeden fotbalový míč. Jedna čtveřice si míč předává mezi pravou a levou nohou vnitřní stranou nártu „placírkou“, přičemž druhá čtveřice se jí snaží míč sebrat a pokračovat v přihrávkách. Dívky si góly nedávají, jen si přihrávají.

6.4 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 4. TŘÍDU

9. HODINA

Pohybová hra: **Poručík**

Pomůcka: žádná

Organizace: celá skupina

Dívky běhají ve vymezeném prostoru tělocvičny a až uslyší od učitelky (poručíka) rozkaz „tleskat“, zastaví se a začnou rozkaz plnit svým způsobem, přičemž může spolupracovat více žáků pohromadě.

Např. jezdit na kole, tleskat, skákat, hrát na klavír, hrát fotbal, uklízet.

Nácvik fotbalových dovedností

Nácvik průpravných her 4 : 4 a chránění svého území. Mini fotbal.

Pomůcky: do čtveřice jeden (fotbalový) míč, barevná lepící páska, dvanáct kuželů, či šest branek

1) Dívky si vytvoří čtveřice, ve kterých vymyslí pro svoje družstvo jméno, které je bude charakterizovat pro hru. Dívky si připraví také pokřik.

2) Dívky vytvoří čtveřice ve vymezeném prostoru, představí jméno a pokřik svého družstva ostatním dívkám. Dívky si nechají dohromady jeden fotbalový míč. Učitelka lepící páskou rozdělí tělocvičnu na tři hrací plochy.

Jedna čtveřice si míč předává mezi pravou a levou nohou vnitřní stranou nártu „placírkou“, přičemž druhá čtveřice se jim snaží míč sebrat a pokračovat v přihrávkách a poté i v gólech.

a) Dívky si góly nedávají, jen si přihrávají.

b) Dívky chrání svoji branky, přičemž si mohou dát i gól.

3) Poté učitelka vymezí prostor tělocvičny na dvě poloviny, přičemž dívky vytvoří čtyři družstva po šesti dívkách a opakují mini fotbal na větších vzdálenost ve větších skupinách.

a) Dívky si góly nedávají, jen si přihrávají.

b) Dívky chrání svoje branky, přičemž si mohou dát i gól.

6.4 NÁVRH METODICKÉ ŘADY FOTBALOVÉ VÝUKY PRO 4. TŘÍDU

10. HODINA

Pohybová hra: **Cvičení na hudbu v kruhu**

Pomůcka: CD přehrávač

Organizace: celá skupina

Dívky stojí ve větším kruhu, přičemž učitelka nechává puštěný přehrávač s dětskou taneční hudbou. Každá dívka po jednom ve směru hodinových ručiček přijde do vnitřku kruhu a na hudbu předvede to, co ostatní budou po ní opakovat. Po vystřídání všech dívek v kruhu, učitelka pokračuje, popřípadě přidává více svižnějšího či dynamického pohybu. Poté může přidat nějakou hru na honěnou.

Opakovací a odborně posuzovací hodina (dle 4. třídy) na stanovištích (Tab. 4)

1) **Zdokonalování hbitosti nohou** (pro každou dívku jeden (fotbalový) míč, vyznačující páska)) Dívky si položí svůj míč na vyznačené místo podél obvodu velkého kruhu (míče budou od sebe vzdáleny zhruba jeden metr) a na povely učitelky budou míče přeskakovat nejdříve pomalu a poté v zrychlujícím tempu:

a) Vpřed ve směru hodinových ručiček a vpřed proti směru hodinových ručiček.

b) Učitelka může k přeskakování pustit i hudbu.

2) **Vedení míče ve dvojicích za sebou** (pro každou dvojici švihadlo a (fotbalový) míč))

Dvojice dívek stojí za sebou v zástupech (po šesti) za vyznačenou čarou. Přední dívce přehodí druhá v zástupu švihadlo přes boky, zadní dívka drží švihadlo za rukojeti a vede směr první dívky, která má před sebou na zemi položený míč, který vede:

a) Vnitřní stranou pravou nohou nártu „placírkou“, ve směru dle řídicí (zadní z dvojice).

b) Přímým nártem pravé nohy, ve směru dle řídicí (zadní z dvojice).

Pomoc od starších dětí ve škole.

3) **Zdokonalování hlavičkování** (dva nafukovací balony přidělané na gumě)

Dívky stojí ve dvou řadách za sebou po šesti, zhruba dva metry naproti nim stojí učitelka, která drží na gumě ve výšce (prsou) přidělaný nafouknutý míč, kterého se dívka snaží trefit hlavou, poté čelem, přičemž nechává otevřené oči.

4) **Nácvik průpravných her 2 : 2** (pět fotbalových míčů) Dívky vytvoří čtveřice a nechají si dohromady jeden fotbalový míč. Jedna dvojice si míč předává mezi pravou a levou nohou „placírkou“ (zhruba v rozsahu max. dvou metrech), přičemž dvě dívky z druhé dvojice se jim snaží míč sebrat. Poté si dívky pozice vymění.

7.1 Charakteristika odborně posuzovaných skupin dívek

Odborně posuzovanými skupinami byly pro můj sestavený návrh dívky ve třídách 1. - 4. , ve věku od šesti do devíti až deseti let.

Dívky, které se zúčastnily sestaveného návrhu po dobu jednoho roku, jsem náhodně z 1. - 4. třídy (vybrala a označila pro sebe) ve skupině tři dívky, které jsem po celou dobu v opakovacích hodinách pozorovala s odborným posuzováním. Vždy jsem se snažila, aby dívky o odborném posuzování nevěděly a mohly tak bez stresování a neklidu vykonávat pohybovou či fotbalovou dovednost, jež měla být jen výsledkem pro mé účely.

S podobným řešením jsem odborně posuzovala i dívky, které se sestaveného návrhu nezúčastnily, s tím rozdílem, že jsem ve třídě poprosila o vyzkoušení daných pohybových dovedností pro své účely, aby opět dívky nevěděly o mých posuzovacích úmyslech a mohly se přirozeně věnovat dané dovednosti.

Obě tyto skupiny jsem odborně posuzovala podle svých určených hodnotících škál, jež jsem stanovila od maximálních získaných pěti bodů do jednoho nejnižšího bodu, které jsem dívkám přidělovala dle výkonu fotbalových či pohybových dovedností z opakujících- posuzujících hodin, které zobrazují to nejdůležitější z fotbalové výuky, kterou dívky v daném roku absolvovaly.

7.2 Dlouhodobé pozorování

Dlouhodobé pozorování během mého života mělo zásadní dopad na sestavení tohoto návrhu. Během několikaletého pozorování jsem měla možnost načerpat spoustu nových poznatků, zkušeností od profesionálních trenérů a fotbalistů všech věkových skupin, jejichž zásluhou jsem měla možnost přihlížet každému tréninku a zápasu všech věkových skupin. Díky tomuto dlouhodobému pozorování jsem získala mnoho odborných zkušeností, které jsem uplatnila v sestaveném návrhu v praktické části a posléze i ve výsledném odborném posuzování této diplomové práce.

7.3 Odborné posuzování účinnosti návrhů metodických řad

V této kapitole prezentuji výsledky základních fotbalových dovedností spolu s pohybovými dovednostmi u zúčastněných i nezúčastněných dívek sestaveného návrhu v přípravné fázi mladších a starších přípravek 1. - 4. třídy na prvním stupni ZŠ bez rozšířené výuky fotbalu.

Při sestavování posuzovacích hodin pro ověření účinnosti mého návrhu jsem se snažila využít vždy první opakovací hodiny z předešlého roku dané třídy, kterou jsem s dívkami opakovala i na konci roku a v které jsem dívky odborně posuzovala při plnění úkolů na stanovištích, přičemž jsem se zaměřila na tři dívky, které se zúčastnily mého návrhu a na tři dívky, které se návrhu nezúčastnily.

Dívky, jež se mého návrhu zúčastnily, jsem žádným testováním před celou třídou nestresovala, ale zvolila jsem metody odborného posuzování pomocí analytických škál, kterými jsem posuzovala dívky od 5 do 1 bodu, přičemž 5 je nejvíce možných získaných bodů za provedený výkon. Po absolvování všech dovedností, které jsem u dívek posuzovala, jsem všechny body od 5 do 1 sečetla a dívky, jež dosáhly vyšších výsledků, zvládly posuzované výkony lépe, než dívky s menším výsledným součtem.

Dívky, které se návrhu nezúčastnily, jsem z každé třídy poprosila o vyzkoušení daného úkolu. Na konci jejich tělesné výchovy jsem je posuzovala stejným způsobem dle stejných dovedností jako dívky, které se návrhu zúčastnily.

V závěru odborného posuzování jsem zjistila, že výsledky jsou na první pohled zcela rozdílné viz. výsledné tabulky, ve kterých posuzované dívky A, B, C, dosáhly vyššího a tím i lepšího výsledného součtu než dívky D, E, F, které se návrhu nezúčastnily. Tyto výsledky potvrzují zlepšení a zkvalitnění fotbalové výuky pomocí tohoto sestaveného návrhu.

Zde uvádím bodové hodnocení pro individuální hodnocení dívek v zvolených pohybových a fotbalových dovednostech. Dovednosti dívka zvládá:

- 5 - bezchybně, plynule, aktivně
- 4 - s drobnými chybami, plynule, aktivně
- 3 - s drobnými chybami, plynulé - střídavě, aktivně
- 2 - s drobnými chybami, nejsou plynulé, pasivně
- 1 - chybuje, nejsou plynulé, pasivně

Odborné posuzování dívek 1. třídy pomocí analytických škál. (Tab. 1)

Dívky zúčastněné návrhu A, B, C a nezúčastněné dívky návrhu D, E, F.

Dívky	A	B	C	D	E	F
Získání pocitu míče	5	5	5	4	4	4
Koulení míče	5	5	5	4	4	4
Chytání míče	5	4	5	3	4	3
Házení míče	5	4	4	3	3	2
Projev dívky při pohybu	5	4	4	3	3	3
Součet	25	22	23	17	18	16

Odborné posuzování dívek 2. třídy pomocí analytických škál. (Tab. 2)

Dívky zúčastněné návrhu A, B, C a nezúčastněné dívky návrhu D, E, F.

Dívky	A	B	C	D	E	F
Zdokonalování odrazů a skoků	4	5	4	4	3	4
Běžecká abeceda- Liftink	4	5	5	2	3	3
Běžecká abeceda- Skipink	4	5	4	3	3	3
Zdokonalování přihrávek vnitřním nártem „placírkou“	4	5	5	1	2	1
Projev při pohybu	4	5	5	3	3	3
Součet	20	25	23	13	14	14

(Tab. 1 a 2 Výsledky odborně posuzovaných dívek 1. a 2. třídy)

Odborné posuzování dívek 3. třídy pomocí analytických škál. (Tab. 3)

Dívky zúčastněné návrhu A, B, C a nezúčastněné dívky návrhu D, E, F.

Dívky	A	B	C	D	E	F
Vedení míče přímým nártem při rychlejší chůzi	4	4	5	1	2	2
Zastavování míče	5	5	5	3	3	3
Vedení míče „placírkou“ křížem kolem kuželů	4	5	4	2	1	2
Dribling ve hře 1 : 1	5	5	5	3	3	1
Projev při pohybu	4	5	4	2	2	2
Součet	22	24	23	11	11	10

Odborné posuzování dívek 4. třídy pomocí analytických škál. (Tab. 4)

Dívky zúčastněné návrhu A, B, C a nezúčastněné dívky návrhu D, E, F.

Dívky	A	B	C	D	E	F
Zdokonalování hbitosti nohou	4	3	5	3	3	3
Vedení míče ve dvojicích za sebou	4	4	5	1	2	1
Hlavičkování	5	5	4	1	1	1
Nácvik průpravných her 2 : 2	5	4	5	1	1	2
Projev při pohybu	4	4	5	1	2	1
Součet	22	20	24	7	9	8

(Tab. 3 a 4 Výsledky odborně posuzovaných dívek 3. a 4. třídy)

Pro splnění cíle této diplomové práce jsem si stanovila sedm úkolů, které jsem postupně splnila ve vypracovaných kapitolách.

Prostřednictvím prostudované odborné literatury zabývající se fotbalovou tematikou (**úkol č. 1**) jsem mohla splnit další stanovený **úkol č. 2**, ve kterém jsem zpracovala teoretická východiska prostudované literatury, v níž jsem také využila mých dosavadních znalostí získaných z odborných rad trenérů, hráčů a pedagogů, kteří mi umožnili tematiku fotbalu ještě lépe poznat.

Po zpracování teoretických východisek a dlouhodobého pozorování či získávání zkušeností od řady profesionálů jsem sestavila a aplikovala návrh fotbalových dovedností pro dívky mladších a starších přípravek 1. - 4. třídy ZŠ, jenž zahrnuje i pohybové dovednosti a hry, které obohacují sestavený návrh každé připravené hodiny, s cílem předcházet možným poraněním (**úkol č. 3**) a s cílem seznámit učitelky s nejoblíbenějšími a nejhranějšími hrami v mladším školním věku, které jsem sestavila nejen z mých zkušeností z dětství.

Návrh jsem se snažila sestavit s velikým důrazem na věkové zvláštnosti dívek v každé třídě, a proto jsem s velikým respektem dbala vhodnému výběru pohybových a fotbalových dovedností pro každou věkovou skupinu. Zpětnou vazbou pro mne byl výsledek z odborného posuzování dívek, které se návrhu zúčastnily. Ten byl pro mou reflexi znatelně úspěšný, neboť dívky dosáhly vysokého počtu bodů, které potvrdily vhodnost dobře zvolených dovedností u každé věkové skupiny.

Do sestaveného návrhu jsem také zakomponovala obrázky, které mají pomoci učitelům k lepší orientaci k dané pohybové a fotbalové dovednosti.

První mnou myšlenkou jak sestavit návrh bylo rozvrhnout patnáct vyučovacích hodin pro 1. - 3. třídu, přičemž by na každý měsíc připadly dvě vyučovací hodiny. Po nějaké době a zvažování jsem si uvědomila, že dvě hodiny s úplně novými dovednostmi pro dívky nebudou ideální myšlenkou k realizaci. Tudíž jsem znovu zvážila všechna pro a proti a výsledkem je návrh pro dívky 1. - 4. třídy, tudíž mladší a starší přípravy, jež se na začátku měsíce seznámí s jednou hodinou ze sestaveného návrhu, která se bude v půlce toho samého měsíce opakovat. Ukázalo se, že zvolení této varianty, je přínosnější, neboť pomůže dívkám k zopakování nové dovednosti v tom samém měsíci.

Sestavený návrh spolu s vybraným návrhem k odbornému posuzování jsem aplikovala u dívek 1. - 4. třídy po dobu jednoho roku (u dívek zúčastněných návrhu), přičemž jsem se zaměřila na pohybové hry spolu s pohybovými a fotbalovými dovednostmi (**úkol č. 4**). Rozcvičky a hry jsem na závěr hodin do návrhu nezahrnula, ty si učitel stanoví sám dle svých zkušeností, přičemž by se měl zaměřit na všestranné rozcvičení celého těla. Vedené hodiny podle návrhu byly vždy se všemi skupinami velice příjemné. Ve třídě s dívkami byli pochopitelně i chlapci, kteří si také mohli vyzkoušet dané dovednosti, které pro ně byly méně stěžejní, a dívkám se snažili vždy s danou dovedností pomoci.

Sestavený a vybraný návrh jsem také aplikovala u dívek 1. - 4. třídy, jež se sestaveného návrhu nezúčastnily (**úkol č. 5**). U těchto dívek jsem vždy v jejich hodině tělesné výchovy využila volného času a u náhodně vybraných tří dívek jsem aplikovala opakovací (posuzovací) hodinu z mého návrhu, díky které jsem mohla odborně posoudit účinnost sestaveného návrhu.

Po aplikovaném návrhu u obou skupin dívek jsem mohla odborně posoudit pohybovou výkonnost u vybraných dívek dle zadaných fotbalových a pohybových dovedností (**úkol č. 6**) a poté výsledky porovnat a vyhodnotit (**úkol č. 7**). Dle rozdílných výsledků z odborného posuzování jsem došla k závěru, že sestavený návrh je účinný a může sloužit jako prospěšná pomůcka k výuce fotbalu pro učitele a hlavně pak učitelky.

Během plnění návrhu jsem už v 1. třídě zjistila (poté i dle výsledné tabulky), že koulení s míčem a získání pocitu míče nedělá dívkách, které se návrhu nezúčastnily, velké problémy, a pokud se s míčem setkaly už v předškolní výchově, dokáží s ním v ruce manipulovat bez viditelných problémů.

Po okomentování úkolů se zmiňuji ke čtyřem stanoveným hypotézám, u kterých byly všechny domněnky a předpoklady potvrzeny.

Hypotéza 1: „*Předpokládám, že návrh sestavených pohybových a fotbalových dovedností bude odpovídající k věkovým skupinám v každé třídě*“ **se potvrdila.**

Dle odborného posuzování a výborných výsledků dívek (viz. Tab. 1, 2, 3, 4, v kapitole 7.3), které se zúčastnily návrhu a bez problémů zvládly sestavený návrh, je prokazující, že návrh pohybových a fotbalových dovedností byl sestaven k odpovídajícím věkovým skupinám pro každou třídu.

Hypotéza 2: „*Předpokládám, že dobře zvolené aplikované pohybové hry na začátku každé hodiny, včetně sestavených pohybových a fotbalových dovedností s ohledem na věk dívek, budou předcházet možným úrazům*“ **se potvrdila.**

Díky vhodnému výběru pohybových her i dobře zvoleným pohybovým a fotbalovým dovednostem odpovídajícím věku dívek, které jsem u nich aplikovala podle sestaveného návrhu, dostaly dívky svá těla do pohybu, zahřály svaly a tím i s rozcvičkou předešly možným úrazům, které se bohužel většinou stávají při zanedbání úvodního rozběhání, zahřátí, posléze rozcvičení. Díky všem dobře zvoleným úvodním průpravám a dovednostem s ohledem na věk dívek, jsem předešla možným úrazům.

Hypotéza 3: „*Hypotéza 3. : Domnívám se, že dívky 1. - 4. třídy, které se návrhu nezúčastní, budou mít dle odborného posuzování konečné výsledky od 1. do 4. třídy s klesavou tendencí*“ **se potvrdila.**

Dle konečných výsledků odborného posuzování dívek 1.- 4. tříd, jež se návrhu nezúčastnily (viz. tabulky 1 - 4 v kapitole 7.3) je patřičné, že dívky D, E, F od 1. do 4. třídy mají klesavou tendenci získaných bodů v konečných výsledcích za provedenou pohybovou či fotbalovou dovednost. Je to dáno tím, že se nároky pohybových a fotbalových dovedností každým rokem zvyšovaly a dívky v první třídě ještě dle výsledků dokázaly mnoho pohybových dovedností z dosud získaných zkušeností z předškolní výchovy. Oproti tomu se zvyšujícími se nároky s novými fotbalovými dovednostmi, které dívky neovládaly, získaly dle odborného posuzování body s klesavou tendencí, či-li fotbalové dovednosti byly pro ně rok od roku novou obtížnou dovedností.

Hypotéza 4: „*Domnívám se, že dívky 1. - 4. třídy, které se zúčastní sestaveného návrhu, budou mít dle odborného posuzování lepší výsledky než dívky, které se návrhu nezúčastní*“ **se potvrdila.**

Při aplikovaném návrhu v opakovacích a posuzovacích hodinách jsem dle odborného posuzování pomocí škál zaznamenala výsledky pohybových a fotbalových dovedností dívek (od nejvyšších možných pěti bodů po nejnižší jeden bod), z nichž je zřejmé, že dívky, jež se návrhu zúčastnily, měly po sečtení výsledků celkový součet vyšší a tím i lepší (viz tabulky v kapitole 7.3) než dívky, které se návrhu nezúčastnily. To potvrzuje, že dívky zúčastněné návrhu se zkvalitnily v základních fotbalových i pohybových dovednostech.

V závěru této diplomové práce mohu konstatovat:

- **Na základě prostudované literatury, získaných dosavadních zkušeností, navrhnuté a odborně posouzené praktické části diplomové práce, byl cíl splněn.**

Cílem této práce bylo vypracovat návrh na zkvalitnění základních fotbalových dovedností ve fotbalové výuce dívek v přípravné fázi mladších a starších přípravek v 1. - 4. třídě na prvním stupni ZŠ bez rozšířené výuky fotbalu, který bude možno využít pro tělesnou výchovu na 1. stupni ZŠ jako přehlednou pomůcku pro učitelky. Práce měla zahrnovat pohybové hry pro všestranný rozvoj žáka a předcházet možným úrazům.

- **Sestavený návrh mohu považovat za účinný.**

Dle odborného posuzování individuálního výkonu dívek jsem ověřila účinnost vypracovaného návrhu na zkvalitnění základních pohybových a fotbalových dovedností pro fotbalovou výuku dívek v přípravné fázi 1. - 4. třídy ZŠ. Po vyhodnocení sečtených výsledků u zúčastněných i nezúčastněných dívek, jejichž bodový rozdíl byl značně rozdílný, se potvrdilo, že lepších výsledků a tím i provedení pohybových a fotbalových dovedností dosahují dívky, které se zúčastnily návrhů.

- **Návrh mohu označit za účinnou pomůcku pro učitelky a učitele.**

Díky této diplomové práci se především učitelky nemusí obávat se zařazením výuky fotbalu do tělesné výchovy dívek na 1. stupni ZŠ. Každý se tak může seznámit s přehledným vedením hodin fotbalu pro dívky 1. - 4. třídy základních škol a dozvědět se, jaké postupy a nácviky z pohybových a fotbalových dovedností mají v dané třídě nacvičovat.

Budu ráda, když se tento sestavený návrh bude využívat v hodinách tělesné výchovy a pomůže těm, co si doposud nevěděli rady s výukou fotbalu dívek v mladším školním věku.

Monografie:

- [1] ARGAJ, G.: *Pohybové hry*. Bratislava: FTVŠ UK, 1994.
- [2] BAUER, G.: *Hrajeme fotbal*. České Budějovice: Kopp, 1999.
- [3] BLAHUŠ, P.: *K teorii testování pohybových schopností*. UK Praha, 1976.
- [4] BRŮNA, V.: a kol. *Fotbalová školička*. Praha: Grada, 2007.
- [5] DVOŘÁKOVÁ, H.: *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze-Pedagogická fakulta, 2007.
- [6] FAJFEK, Z.: *Trenér fotbalu mládeže (6-15let)*. Praha: Olympia a.s., 2008.
- [7] GAVORA, P.: *Výzkumné metody v pedagogice*. Brno : Nakladatelství Paido, 1996. ISBN 80-85931-15-X.
- [8] HÁJEK, J.: *Antropomotorika* Praha: Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta 2001. ISBN 80-7290-063-3.
- [9] MAGNUSEK, J., Lička, W.: *Profese: fotbalista*. Praha: Montanex a.s., 2006.
- [10] MAZAL, F.: *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000.
- [11] MĚKOTA, K., CUBEK, R.: *Pohybové dovednosti – činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého 2007.
- [12] PERIČ, T.: *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada. 2004.
- [13] RUBÁŠ, K.: *Pohybové hry*. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity, 1997.
- [14] TÁBORSKÝ, F.: *Sportovní hry*. Praha: Grada. 2004.
- [15] TRPIŠOVSKÁ, D.: *Vývojová psychologie* Ústí nad Labem Pedagogická fakulta Univerzity J.E. Turkyň v Ústí nad Labem 2004. ISBN 80-7044-207-7.
- [16] WALDHEGEROVÁ, L.: *Jezdectví dětí mladšího školního věku v České Republice*. (Diplomová práce magisterská) Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy 2009.

Internetové stránky:

- [17] www.infotbal.webnode.cz/pravida-fotbalu/
- [18] www.nv.fotbal.cz/ftp/cmfs/legislative/02_Soutezni_rad_fotbalu_3.doc

Seznam obrázků

- Obr. 1 Kroužení míčem v dlaních
- Obr. 2 Předávání míče do prstů
- Obr. 3 „Míčkování“ ve dvojici
- Obr. 4 1. fáze: v tureckém sedu, koulení míče kolem svého těla
- Obr. 5 2. fáze: v tureckém sedu, koulení míče kolem svého těla
- Obr. 6 3. fáze: v tureckém sedu, koulení míče kolem svého těla
- Obr. 7 Pevný úchop míče
- Obr. 8 Hod míčem pravou rukou vrchním obloukem vzduchem
- Obr. 9 Hod míčem oběma rukama vrchním obloukem vzduchem
- Obr. 10 Liftink mezi malými obručemi
- Obr. 11 Liftink mezi malými obručemi (zblízka)
- Obr. 12 Skipink
- Obr. 13 Zakopávání
- Obr. 14 Nácvik postoje na „placítku“ s představou imaginárního míče
- Obr. 15 Nácvik postoje na „placítku“ s představou imaginárního míče (zblízka)
- Obr. 16 Nácvik postoje s míčem na „placítku“
- Obr. 17 Nácvik postoje s míčem na „placítku“ (zblízka)
- Obr. 18 Zastavování míče chodidlem
- Obr. 19 Zastavování míče chodidlem (zblízka)
- Obr. 20 Nácvik postoje s míčem ke hře s přímým nártem
- Obr. 21 Nácvik postoje s míčem ke hře s přímým nártem (zblízka)
- Obr. 22 Dribling pravou rukou na místě
- Obr. 23 Ve dvojici dribling 1 : 1, ve snaze sebrat míč soupeře
- Obr. 24 Ve dvojici dribling 1 : 1, ve snaze sebrat míč soupeře (zblízka)
- Obr. 25 Nácvik postoje s míčem na hlavičkování
- Obr. 26 Nácvik hlavičkování
- Obr. 27 Nácvik nabírání míče na špičku nohy
- Obr. 28 Nácvik nabírání míče na špičku nohy (zblízka)
- Obr. 29 Ve dvojici vedení míče přímým nártem s navigováním směru
- Obr. 30 Ve dvojici vedení míče „placítkou“ s navigováním směru
- Obr. 31 Ve dvojici 1 : 1, ve snaze obehrát soupeřku
- Obr. 32 Ve dvojici 1 : 1, ve snaze obehrát soupeřku (zblízka)

Seznam tabulek

Tab. 1 Výsledky odborně posuzovaných dívek 1. třídy

Tab. 2 Výsledky odborně posuzovaných dívek 2. třídy

Tab. 3 Výsledky odborně posuzovaných dívek 3. třídy

Tab. 4 Výsledky odborně posuzovaných dívek 4. třídy

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta
M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce
Evidenční list

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				